

كتابي

زواج الحب

Looloo

[www.dvd4arab.com](http://www.dvd4arab.com)

المطبعة  
المؤسسة العربية الحديثة  
الطبعة الأولى والثانية  
الطبعة الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة





THE MIND ALIVE

BY

HARRY & DONALD

OVERSTREET



# أُتَحِّ لِعِقْلِكَ حَيَاةً جَدِيدَةً!

للعالَميين  
النفسياتيين

هاري وديونارد أوفرستريت



Looloo

[www.dvd4arab.com](http://www.dvd4arab.com)



## لا تخف .. من ثورة النفس

عندما تشعر بالحاجة إلى أن تشد شعرك ، وان تصرخ ، وان تضرب الأرض ، وتحطم ما حولك ، وتبكي ، وتضحك .. فلا تجزع ، ولا تخش أن تكون مقدما على الجنون ، وإنما استند من ثورتك هذه ، لأنك تتخلص بها من صورة زائفة تتوهم نفسك عليها ، ونقترب من شخصيتك الحقيقية ، ومن مستوى الوسط الواقعي المحيط بك .. ومن ثم ترد لعقلك حيويته ، وتبدأ في تدبر الموقف الذي تعانيه تدبرا ناجحا !

أن مؤلفي الكتاب الذي اقدمه إليك اليوم ، من علماء النفس البرزين . وقد تعرضا في كتابهما هذا للعقبات التي تتسل عقلك عن التفكير الصحيح المجدى ، وللقيود التي تعرقل شخصيتك عن استكمال نموها الصحيح السليم .. وهما ينطرقان إلى بحث العلاقات الإنسانية ، فيجردان كثيرا من مشاكلك من غموضها ، بحيث تتبين لك واضحة ، فتستطيع أن ترى سر المتاعب ، وسبيل العلاج ...

ولكن .. لنضع المقدمات .. وتعال نقرأ الكتاب معا !

## الجراح التي لا تندمل !

لحيوية العقل البشري مظهر واحد نستطيع أن نقول إنه يتكشف للعين بوضوح وسهولة . ومع أننا قد لا نكون اعتبرناه

فى يوم ما ، مقتاحا للقوة والصحة العاطفية ، إلا أن معظمنا اعتادوا أن يشعروا بوجوده أو غيابه لدى كثير من الناس ، وإن لم يدركوا كنهه ! .. ولكي نثيينه يحسن أن نتخذ من ميدان الطب مثلا .. ولكن هذا المثال رجلا في عيادة طبيب ، وقد جاء للمرة الثالثة ، يشكو مما بدا في زيارة سابقة أنه جرح في أصبع ، لا يخشى منه كثير ضرر ..

ويقول المريض للطبيب في لهفة : « أرى أن تلقى نظرة ثانية على الجرح يا سيدى الطبيب » فانه يابى أن يندمل » .

وينظر الرجل إلى الأصبع في عبوس .. ولكن الطبيب يرى أن الأمر لا يقتصر على الأصبع وحدها ، فهو يدرك أن الأصبع ليست سوى جزء من كيان الرجل .. فلماذا لا يندمل الجرح ؟ .. هناك قوى تحول دون شفاؤه .. كمرض السكر ، أو كنفص الفيتامينات في جسم المريض .. إذا كانت الأصبع هى المريضة ، فان على الجسم بأكمله أن يفسر إصرار الألم على البقاء .. ؟

إننا — من وجهة النظر الطبية ، ومن حيث تركيبنا البدنى — خليقون بأن نقاوم المرض ونعيش ، لأن لكل جسد آدمى قوة تعوضه عما يفقد ، وترد إليه صحته .. ولا يرجع استمرار الحياة في الجسد إلى تفادى الخطر ، وإنما إلى المضى في علاج ما يصيب أى عضو من خلل .. إلى عملية التعويض والتجديد المستمرين . ومن ثم ، فأى فشل غير عادى يمتنى به الجسد في محاولته لشفاء نفسه ، يجب أن يكون ظاهرة تستحق



الاهتمام الجدى ، إذ ننم عن خلل فى وظائف الجسم .. خلل لا يرجع إلى مجرد أذى أصاب جزءا منه !

وفى رأى علم النفس أن القوى الشافية للآلام النفسية لا تقل أهمية عن القوى العلاجية للآلام البدنية .. فان بنيان الشخصية ، كبنيان الجسد ، كلاهما يعيش فى دنيا تقع فيها الأحداث الضارة . فالصحة العقلية أو العاطفية لا تصان بمجرد تفادى أى ضرر — مهما يكن نائفا — وإنما بالشفاء من جميع الجراح التى تفشا عن « وخزات الحظ وطعناته » !

وتوفر القوى العاملة على الشفاء : فينا ، يعتبر جوازا .. أو هو بالأحرى رخصة تبيع لنا الاشتراك فى الحياة على ما فى هذا الاشتراك من ارتياح لعملية محفوفة بالخطر ، هى عملية الحياة ذاتها ! .. فإذا ما مارقنا هذه القوى ، بدت لنا ألفة عتبات الحياة محيرة ، مضنية .. حتى أن الخدش البسيط — سواء أصاب أصبعاً ، أو أصاب الشعور بالرغبة فى الحياة — يصبح مشكلة كبرى . فإذا بنيان بجرح يأبى أن يبرأ — جسدياً كان هذا الجرح أو نفسياً — فإن هذه الظاهرة ننم عن علة تمتد إلى أبعد من نطاق الجرح .

### الرجل الذى لا يصفح .. عليل !

ونتناول هنا ناحية من نواحي الكشف عن المسحة أو المرض العاطفى . تلك هى قيام قوائنا المعوضة والمجددة بيهتها أو تعطلها عنها . ففى الشخصية الشديدة الاضطراب ، تكون هذه القوى معطلة ، ومن ثم فإن ألفة ضرر يصيب الشعور

بالرغبة فى الحياة ، خليق بأن يعتبر من العوامل الهدامة ، ولا يعنى هذا أن صاحب الشخصية السليمة محصن ضد الاضرار ، وإنما يعنى أن قواء المعوضة المجددة تعمل بانتظام ، وكما يتبقى لها أن تعمل . وما أن ندرك هذا ونفهمه حتى نصبح قادرين على أن نلمس ما وراء كثير من « تصرفاتنا المضطربة » من اهتزازات فى شخصيتنا ، فنعمل على مقاومة الضعف ، وعلى أن نعالج هذه التصرفات كبشكلات مستقلة قائمة بذاتها .

ومثل هذه التصرفات نراها حولنا فى حياتنا اليومية . فالشخص الذى يكن فى نفسه الضغائن ، ويظل يذكرها أمداً طويلاً ، وبحس كلما تذكرها بعين المشاعر والانفعالات التى انتابته عند حدوثها ، شخص عليل ، مريض .. ذلك لأن جرحه لا يبرأ ، ودليل عدم البرء هو العجز عن الصفح عن الشخص الذى تسبب فى الاضرار به عمداً أو عفواً !

وهناك أمثلة أخرى .. الشخص الذى يتفص يديه من مشروع ما ، بمجرد أن يصادف أول عقبة أو أول فشل .. والشخص الذى يعزف عن المجتمع لأن الناس لم يستجيبوا لمحاولته الأولى للتقرب اليهم .. بل لأن الآسى « المشروع » ، إذا تجاوز أمداً معيناً فى البقاء ، صار دليلاً على عطل فى وظائف القوى المجددة لنسيج الشخصية وكيانها ..

إن لب المرونة التى تدل على سلامة « حيوية العقل الكاملة » يتمثل فيها يحسن أن نطلق عليه « الإيمان » .. ولستنا نقصد « الإيمان » بالمعنى الدينى الدقيق ، وإنما تعبيراً اتجاه الشخصية



بأكملها إلى الايقان بأن للحياة ، في نطاقها الكامل وبكل مواردها غير المحدودة ، قيمة ومغزى .. وأن على الفرد أن يعتقد أعمق الاعتقاد بهذا المغزى وببلك القيمة ، حتى يستطيع أن يتقبل الحياة ، في أشد ضائقاتها ، وأن يعمل على القيام بطلالها ..

مثل هذا الإيمان قد لا تقوى الكلمات على شرحه ، ولكنه — مع ذلك — يكفل للشخص الذى يمتنعه شجاعة تكفيه لخوض غمار الحياة والتشبث بالبقاء فيها ، كما يمنحه مرونة كافية لتمكينه من أن يبرأ من الأضرار التى قد يجلبها عليه خوض الحياة ، والحساسية المرفهة ، فهو — بهذا المعنى — القوة التى تخيل الاطلال إلى جمال ، والحزن إلى عطر الفرح ، والهم الذى يرين على النفس إلى غلالة من الفناء والمديح !

### كل مكان .. صالح للحياة فيه !

ونبض خطوة أخرى ، فنقول إن القوى الجديدة لدى الإنسان السليم تصبح قوة لا تتجزأ من كيانه وتركيبه . فهو لا تحشد عند حدوث طارئ معين ، وإنما هى دائماً موجودة ، ومتأهبة لتندفع « إذا ماعدت لمقابلة هذا الطارئ » عند حدوثه ، وهى — أيضاً — جديرة بأن تعبر عن النفس وأن تستخدمها بأكملها .. أى بشقيها : الجسم والعقل .. ومن ثم فلنا أن نقول بحق إن من علامات الصحة العاطفية ، أن تتوفر لدينا المقدرة على أن ندع الجسد يؤدى عمله .. ولن ندرك هذا بجلاء ، إلا إذا تصورنا شخصين استنزفهما عدوان ثالث إلى درجة الغضب الجائح .. مثل هذين الشخصين قد يكبحا

تنسيبها عن الرد غورا على خصمها « ولكننا لا نمك سوى أن نلاحظ غارقا واضحا بينهما : فبينما يكون الكبح لدى أحدهما مجرد سيطرة على الغضب وإرجاء لانفجاره ، نجده لدى الآخر عزيمة لتهدئة أعصابه ، ولتحييد القوى .. فهو بذلك يتيح لنفسه وقتا كى يفيق من تأثير التحرش ، ويتأمل الأمر من جميع نواحيه ، بل ولتصور وجهة نظر الخصم وتفكيره .. ومن ثم فإن الجرح الذى أصاب شعوره النفسى ، خلق بان يبرأ بأسرع وأسهل مما يبرأ به جرح صاحبه الذى يتأهب للانفجار .. إذ أن هذا يميل إلى أن يرضى بغيظه ويفضيه ، فإذا لم يستطيع أن يصيب شخصه على خصمه ، فإنه يصبه فيها بسد على ضحية بريئة .. وهو غالبا ما يتسبب بمسلكه فى أن يخلق فى نفسه بعض ظواهر بدنية كالصداع ، أو سوء الهضم ، أو الأرق ، أو التعب المذهنى !

وإذا كانت القدرة على الانتظار وتمكين عوامل الشفاء من أن تحدث أثرها ، مظهرا من مظاهر المرونة العاطفية ، وبالتالي من مظاهر الصحة النفسية والعقلية .. فإن الرغبة النشطة فى استعراض وكشف الاحتمالات التى يتطوى عيها أى موقف — ولو كان موقفا سيئا — تعتبر مظهرا آخر .. ولقد كان « روبرت لويس ستيفنسون » — الروائى الإنجليزى الخالد — ضعيف البنية ، حتى أن اعتلال جسمه كان يضطره إلى مفارقة الأماكن التى طالما أحبها ، ليعيش فى بقاع نائية ، منعزلة .. ومع ذلك ، فإنه كتب مقالا طويلا بعنوان : « الاستمتاع بالأماكن التى لا تسر النفس » .. ولم تكن الفاتمة التى انتهى



إليها في مقاله ، وهى أن أى مكان جدير بأن يكون صالحا للعيش فيه . . لم تكن هذه الغاية سوى مظهر رائع لما أوتى من قوة على التجدد والانتعاش النفسى والعقلى . . فهو فى ابتعاده عن الأماكن التى فيها والأشخاص الذين أحبه ، لم يستسلم للحنين الدائم أو الرثاء للنفس ، وإنما تحول — بقدر ما مكنته قواه الواهنة — إلى كشف محاسن وإمكانات الأماكن التى كان يضطر إلى الإقامة فيها . .

مثل هذه المرونة نجدها أيضا لدى بعض الأفراد الذين يضيق نطاق اختيارهم ، بحكم حادث يشل حراكهم ، أو بسبب الاكتئال . فإن هؤلاء الأشخاص لا يكادون يتغلبون على الصدمة ، حتى يشروعوا — فى بطء ولكن فى عزم — فى تبين ما يمكنهم أن يفعلوه « وكثيرا ما يرسمون — لهذا السبب — حياة نافعة لأنفسهم .

### موتى . . على قيد الحياة !

على أن كثيرا من الأفراد يفقدون الرغبة فى الحياة ، والغرض الذى يعيشون من أجله ، والمرونة النفسية ، قبل أن تستسلم أجسادهم للموت بأمد طويل . ذلك لأن تعطل قواهم المجددة ومقدرتهم على الشفاء ، تجعل اتفه الأضرار التى تصيب شعورهم وكيانهم النفسى عاصية على أن تشفى تماما . ومثل هؤلاء الأشخاص كثيرا ما يقيمون فى كيانهم الشخصى خططا وأساليب عديدة للدفاع عن النفس . . فهم قد يمشون بين الناس فى حذر ، متوقعين أن يصابوا بضرر ، متحفظين للصراع

١١ . . أو للفرار ! . . أو هم قد يستسلمون للرثاء لأنفسهم « وللاعتقاد على الغير فى تضرر وشكوى ! . . أو هم قد يعيشون كالألات ، متجنبين أى شئ يخرج على المألوف ! . . وقد يكتسبون اعراضا بدنية تعبر عن خيبتهم العاطفية . . أو يختارون لأنفسهم من الأحاسيس البشرية العادية النصيب الذى يضم الضيق ، والملل ، والاكتئاب ، والتعاسى ، والفقر !

وإذا شئنا أن نحدد صفة مشتركة تميز جميع أولئك « المازومين » على اختلاف مشكلاتهم ، والذين هم فى حاجة إلى علاج ، فإن لنا أن نقول أنهم جميعا « أفراد لم يوفقوا فى العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد واحد أو أكثر من الجروح النفسية » . ولا يعنى هذا أنهم جميعا يكونون أحقادا وسخائم ، أو أنهم يقفون على استعداد لأن يناسبوا الحياة العداء . . ولا يعنى أنهم جميعا مختلو الأعصاب ، وإنما هو يعنى أن غشالهم الماضى لا يزال يؤثر فى نظرتهم إلى كل ما يرون ، وفى شعورهم نحو كل ما يصادفهم ، عندما يقدمون على مواقف وأوضاع جديدة ، ومن ثم فهم لا يرون الجانب المشرق من الأمور ، وإنما يرون فى كل موقف صورة منعكسة من موقف سابق ساءهم ، وآبوا منه بالخيبة !

وعلى العكس من ذلك ، لو بحثنا عن صفة تميز جميع الذين يعيشون راضين عن الحياة ، لوجدنا — دون مجانبة للصواب — أنهم جميعا يمتازون بقدر من مرونة العواطف والمشاعر والانفعالات ، ومن ثم فإن القوى المجددة الموضوعة عندهم تعمل بانتظام ، مما يمكنهم من البقاء فى الحياة .



الحياة بإقدام ، متقبلين أخطارها في سبيل الاحتمالات التي قد تكون وراء هذه المخاطر .

\*\*\*

لكل اضطراب عاطفي — موقوتا كان أو مزمنًا — أثر في الكلام الذي يصدر عن صاحبه . . فهو يؤثر فيها يقول وفي الطريقة التي يتبعها في القول . . . ولعلنا جميعا ندرك هذا بالتجربة ، إذ نشعر أن من الواجب علينا أن نزن ما يصدر عنا من حديث في حالة الخوف أو الانفعال أو الغضب المفاجيء . . بل إن الكلمات قد نخوننا مهما يكن حذرنا . ومن ثم فالرابطة بين الشعور والكلام جد وثيقة .

وهذه الحقيقة أكثر انطباقا وظهورا ، في حالة الشخص « المازوم » . . ولنتخذ هذا الوصف لذي العلة النفسية ، أو الذي يعاني أزمة نفسية . فهو قد يكون من الاضطراب بحيث يعجز عن الانصاح عما يحاول التعبير عنه ، مما أن تنطلق العبارات من فمه في سرعة وارتباك عصبيين ، محملة بغضب من الانفعالات . . أو هو قد يلتزم الحذر المفرط الذي يجعله يميل إلى التحذلق وإلى العناية بمظاهر الكلمات أكثر منه بمعانيها ، وبهذا يجرد كلماته من كل معنى حتى « تفتقد أحجارا جوفاء تقيم سياجا بينه وبين ما للحياة من نشاط وعنفوان وما تتطلبه من تخمس وإقبال !

وكيفما كان الستار الذي يلتف حول الكلام فيخفي معانيه الحقيقية ، فإن هذا الستار لا يوجد إلا حيث يوجد الاضطراب

في المشاعر . . فهو دليل يثني به ويدل على وجوده . وإذا ما تبينا مدى الارتباط بين المشاعر وبين الكلام ، لم نمد ترقى وجنا للعجب في اتهام المحللين والأطباء النفسيين باستدراج المريض إلى أن « يقضى بكل ما في نفسه » . . أو بالأحرى ، بإغرائه على الكلام ، كيفما كان هذا الكلام ، وأن يقول كل ما يخطر بباله ، إلى أن ينتبه إلى المشكلات العاطفية التي لم يكن في وسعه تعيينها وإدراك كنهها ، فيأخذ في صوغها بأسلوبه العادي . .

ولعل أسلوبا من أساليب العلاج النفسي لم يتعرض للنقد مثل هذا الأسلوب . . « الاستدراج إلى النفضة بها في النفس » . . فليد انتقده علماء الأخلاق ، وزعموا أنه يبيح للناس أن يستهزئوا بمبادئهم ! . . ونظر إليه كثير من رجال الدين في توجس . . وهز الأفراد المعاديون رؤوسهم ، لأن هذا الأسلوب يفرض قيودا على ما كانوا يرتاحون إليه من رثاء لأنفسهم ، أو تهجيد لها ، في حياتهم العادية . . أما ذوو الميل العملية الحادة ، فقد ضاقوا بهذا الأسلوب الذي يدعو إلى تبش الماضي ، والتنقيب بين مخلفاته عن العلة المتوارية !

على أن هذه الانتقادات المبنية على سوء فهم ، لم تمنع هذا الأسلوب من أن يبقى ويطبق . . ولو أننا تأملنا كيف يقوم بدوره ومهمته ، وتحرينا سر ادائه لهذه المهمة ، فافتنا لا نكتسب القدرة على التغفل في كشف الظروف المحيطة بالمرض العاطفي فحسب ، وإنما نزداد تعرفا أيضا ببعض مميزات الشخصية السليمة . .



فذلك أن هدف الطبيب النفسي هو أن يخلق للمريض جوا مناسباً كي يكشف ما غاب عن ذاكرته من أحداث مرت به وتركت آثاراً ترهته بسيطرتها عليه .. وهذا الجو يجب أن يكون متحرراً طليقاً من كل رقابة ، أو تقييد ، أو حذر ، أو لوم .. فلا يجب أن يحس المريض بالحرج من أن يكشف عن كل ما في نفسه ، لأن الكشف عنه يكشف — في الوقت ذاته — عن موطن الداء .. وشعور المريض بالحرج يجعله يلزم جانب الحذر والدفاع عن نفسه ، بدلاً من إباطة اللثام عما يتوارى في جنبات هذه النفس ، كذلك يجب أن يخلو هذا الجو من أي إيحاء بما يريد الطبيب النفسي من مريضه أن يقول ، أو يحس ، أو يفعل ، لأن ميل المريض إلى إرضاء الطبيب قد يجعله على أن يخدع نفسه أو أن يوه مشاعره .. أو على الأقل يجعله يشعر بالاستياء إذا لم يصدر عنه ما يترقبه الطبيب ويتوقعه .. وبالتالي ، يجب أن يخلو هذا الجو من النصيحة التي تنطوي على أمر ، لأن هذه النصيحة قد تغري المريض بأن يكف عن بذل الجهد في أن يستقل بشخصية ناضجة !

وفوق هذا كله ، يجب أن يكون الجو خالياً من أي تعجل للمريض ، أو حث له على الكلام والافضاء .. ذلك لأن الحادث التائه من الذاكرة ، لا يمكن العثور عليه واستدراجه إلى العقل الواعي ، إلا كمجرد شيء يأتي في سياق الحديث دون ما تنبؤ أو تكهن سابق بتهيئته .. كما أنه لا يمكن أن يستغل لمصلحة العلاج إذا هو وصل إلى العقل الواعي قبل أن ينفج وينتقل من تلقاء نفسه .. لأنه يفقد نفعه إذا ظهر نتيجة إيحاء

أو اقتراح من الطبيب النفسي .. أو إذا لم تكن مشاعر المريض ذاته مهيأة له .. ذلك لأن المريض ، في حالة « الفضفضة » ، يصوغ — في كلمات — جزءاً من حياته ذا مغزى خاص بتفلفل في نفسه ، لم يحاول من قبل أن يصوره ، سواء لنفسه أو لسواه .. فإذا ما صوروه وهو يتحدث في انطلاق ودون قيود ، وأنتبه — أو نبهه الطبيب النفسي المعالج — إلى أنه مبعث التضاير العاطفي القائم في نفسه ، أخذ ينظر إلى مشكلته ، وإلى نفسه ، في ضوء ذلك ، ثم شرع يعيش وفق ما يرى .. فيخرج من عالم الهواجس والخوف ، إلى دنيا الحقيقة ..

وهذا كفيل بأن يرينا العلاقة بين قوة تصوير التجارب بالكلمات — أي وصفها والتعبير عنها — وبين صحة العقل .. كما أنه كفيل بأن يعلمنا أن العواطف والانفعالات التي تكبت في حالات الألم والخوف ، إنما تعيش في أعماقنا وتحيينا في ألم ، وخوف أطول أمداً وأشد وطأة ، ولكنها تخف وتبتدئ إذا ما استطعنا أن « نفضفض » عن صدورنا ونصفها بالكلمات التي تصورها أصح تصوير .. ذلك لأن وصفها يرد الشعور التائه الذي صاحبها إلى نطاق الوعي حيث نستعرضها ونظلمها .

ولعل أهم ما نتعلمه من هذا ، هو أن ليس لأي شخص — حتى من الناحية النفسية — أن يخشى أفكاره ومشاعره ، فيحاول أن يتخلص منها بأن يكتبتها .. ولا أن يخاف من حوله من الناس ، ومن لهم عليه سلطان ، بحيث لا يجرؤ على أن يجهر بما في قرارة ذهنه .. فإن في كبت الأفكار والمشاعر



حرمانا للنفس من غرسة التفكير فيها ، وتحليلها في أضواء العقل والمنطق !

### توثيق علاقات الإنسان مع الحياة ؟

إن تمتع الإنسان بالقدرة الصحيحة على الانفتاح عما في نفسه ، أداة لا غنى عنها لفهم النفس ، والرضى عنها ، ولتوثيق صلاتنا بالحياة والعالم المحيط بنا .. ومن ثم يجب أن يكون من الأهداف الأولى للتربية ، مساعدة المرء على توثيق علاقات سعيدة مع الحياة ، عن طريق التمكن من استخدام الكلمات في وصف ما بنفسه والتعبير عما يخالجه .. فإن لهذه القدرة أثرها الكبير في تمكين المرء من أن يشق مسيله في الحياة ، سواء كان هذا المرء طفلا غير منسجم مع أهله — وبالتالي مع نفسه — أو عاملا في مصنع يطوى صدره على تدهر أو ضغط ، أو كان مواطنا تقلقه المسائل السياسية العاية أو هو يهتم بها ويوجد في مجالستها متعة .. أو كان مندوب إحدى الدول ، يحمل وجهة نظر معينة يريد أن يشرحها وبقنع بها مندوبى الدول الأخرى !

ومن كل هذا نرى أن أسلوب العلاج النفسى الذى يرمى إلى استدراج المرء إلى الكلام ، يؤثر في أعماق أعوار حياتنا العقلية والعاطفية . فالكلمات دواء ناجع ، إذا ما كانت هى الكلمات الصحيحة التى تصف الشيء المراد وصفه ، للغرض الصحيح المقصود من هذا الوصف .

### لا تخاصم نفسك .. ولا الآخرين !

ومن الأمور التى يحسن أن نتعلم كيف نتهم بها : مملك

الفرد نحو نفسه . فالتخخص السليم لا يعيش دائما في خصام مع نفسه أو مع الآخرين .. إنه لا يضع من وقته ونشاطه إلا القليل في الرئاء لنفسه ، والتماس الاعذار لها ، والدفاع عنها ، والتحدى في سبيل تقديرها ، أو انتهاج السبل العدوانية من أجل تخفيفها .. وهو بهذا يفعل ما يسميه الطبيب النفسى بـ « قبول النفس » أو « الرضى عن النفس » . فهو يرتاح إلى نفسه ، حتى أنه يستطيع — من الناحية العاطفية — أن يعرف قواه وإمكانياته وحدود استطاعته ، ومن ثم فهو يجعل من العمل الذى يؤديه حياة رضية لنفسه ..

إن ما يميل الفرد إلى أن يقوله عن نفسه ، كثيرا ما يكون وسيلة عملية لمعرفة حاله : سيلة كانت أو طيبة .. إننا نعد نسمع شخصا يقول : « أرانى أحيانا أذهب في السخاء إلى حد لا يتفق وصالحى » .. أو : « أننى شخص أؤمن بالاحراحة » .. أو : « أننى شخص حر ، مستقل .. ولو حاول إنسان أن يسوقنى إلى عمل لا أرضاه فأننى أعرف كيف أوقفه عند حده » .. ولا يمكن للشخص ذى الدراية بالنفوس أن يقتنع بصدق أى من هذه الأقوال ، بل إنها كثيرا ما تجعلنا نتساءل عن الباعث الذى دفعه إلى أن يقولها . ذلك لأن هذه الكلمات ليست فى الغالب من وحي قائلها ، وإنما هى دليل على أن المعاملة التى يلقاها من كبار الشخصيات فى الوسط الذى يعيش فيه ، هى التى استدرجته إلى أن يرى في نفسه ويقول عنها ذلك .. وما أكثر ما يهفو بمواطننا ، مبالغه من يحيطون بنا — كالأهل والأصدقاء والمدرسين والزملاء والرفاق —



في تقديرنا ! .. وكيفما كان الأمر ، فإن هذا التقدير غير  
الصادق يقف في وجه المرء دون حل كثير من المواقف التي تكون  
سهلة ، ميسورة العلاج .. إذ أنه يشوه توقعاتنا ،  
واستجاباتنا لهذه التوقعات .. وليس في إمكان المرء أن يشعر  
بموقفه من الحياة وأن يعالج أحداثها بكل إمكانياته ، إلا إذا كان  
تقديره لنفسه أقرب ما يكون إلى الحقيقة .

### اعرف قدر نفسك !

ومن الأمثلة على ما يؤديه زيف تصوير المرء لنفسه من عرقة  
للنمو الطبيعي لشخصيته ، هذه القصة التي رواها لي صديق  
قديم قابلته أخيراً ، .. قال إن أباه كان قد عقد العزم على أن  
يجعل منه بطلا في لعبة كرة القدم . ومع أنه لم يكن شديد الميل  
لهذه اللعبة ، إلا أنه توهم أنه يريد أن يصبح بطلا فعلاً ..  
أو أنه على الأقل لا يعارض رغبة أبيه ، على أنه حين بلغ  
مرحلة الدراسة العليا ، وجد نفسه إزاء حقيقة مؤلمة ، ولكنها  
واضحة .. فعلى الرغم من أنه أوتي كل المؤهلات البدنية ،  
إلا أنه لم يحسن اللعب قط .. وكان كلما ازداد جهداً في  
اتقانه ، ازداد سوءاً في لعبه .. وازدراء لنفسه !

ومضى يقول : « وفي عصر ذات يوم ، عدت من التدريب وأنا  
أشد شعري حلقاً على نفسي ، ومجاة ، أتبلق ضوء أوضح لي  
المهزلة ، فوقفْتُ وقلت لنفسى : « إنك خائب .. ولكن خيبتك  
لا ترجع إلى اخفاقك في لعب الكرة ، بقدر ما ترجع إلى تظاهرك  
بانك راغب في اللعب .. أنك لا تبوى هذه الرياضة .. »

ولعلنى لم أرفع صوتي بهذه الكلمات ، إلا أنني سمعتها ترن في  
أذنى .. وأبصرت بجلاء ما ينبغي أن أفعل .. وفي الأسبوع  
التالي شرحت لوالدي كيف أنني كفت عن خداع نفسي ، وأنه  
خُلِقَ بأن يحدثو حذى .. » !

فلو أننا تأملنا هذا الحادث من الوجهة النفسية ، لرأينا أن  
الفتى كان أسير الصورة التي رسمها أبوه له - صورة بطل  
الكرة - فلما عجز ، تصور نفسه فاشلاً .. بيد أن الموقف كله  
تغير ، حين حمل النزاع والتضارب الذي كان يدور في نفسه ،  
إلى نطاق الفكر والعقل ، إذ قال لنفسه : « إنك خائب .. ولكن  
خيبتك لا ترجع إلى اخفاقك في اللعب بقدر ما ترجع إلى  
تظاهرك بانك راغب في اللعب .. »

والمهم هو ما حدث نتيجة لذلك . فقد كف عن ازدراء نفسه  
.. وبمعنى آخر ، بمجرد أن تلاشت الصورة الزائفة التي كان  
مسوقاً إلى أن يرى نفسه عليها ، تلاشت صورة الفشل  
أيضاً ..

### حذار من استخدام الغير .. لتحقيق أغراضك !

والمرء الذي تكون حياته سلسلة طويلة من الجهود لجعل  
من نفسه ما لا يمكن أن يكونه ، لا يستطيع قط أن يكون عادلاً  
في حكمه على الغير وفي معاملته لهم .. إذ أن الحاجة تشد  
به دائماً إلى أن يتخذهم وسائل لبلوغ أغراضه ، ومن ثم  
يدفعهم إلى أداء أدوار من اختياره هو .. كما يفعل المرء إذ  
يرى في شخص آخر عدواً له - لأنه وقف في طريق رغبته -



ولو عن حق — أو كما يكره الغريم غريمه الذى تفوق عليه — منافسة حرة ، نظيفة .. ومثل هذه الأحكام الجائرة - كثيرة فى حياة الفرد اليومية ، وجديرة بأن تكتشف وأن تتعرض للمقاومة .

ومن أبرز ظواهر العلاج فى هذه الحال ، أن المريض يجب أن يستدرج لكي يفعل كل ما يشاء ، فيقول ما يشاء . ويجب سخطه وحققه على أشياء ومواد يفتأ فيها سخامه .. ويبكى ويصرخ ، ويلوذ بالصمت ، ويترثر .. كما يطلو له ! .. فإن لجوءه إلى هذا السلوك ، يقرب نفسه المكبوتة من الواقع الذى يجب أن يميحه — كما فعل حديقنا الذى كان يشد شمره لشبهه فى لعب الكرة — فلا يلبث أن يعرف نفسه . ويتبين أن الصورة التى كان يراها لنفسه زائفة ، ليست من صفته . وإنما هى من إحياء الغير ، أو هى من صفته ولكن من إحياء مخاوفه وشعوره بالذنب وخوفه من اللوم !

وما أن يتخلص المرء من الشعور بازدرائه لنفسه ، حتى يبدأ فى الاعتراف بما لها من حسنات وصفات حقيقية . كما فعل زميلنا ، إذ تبين أن إخلاقه فى لعب الكرة ليس معناه أنه خلق بالفشل فى سواه ..

وبتقريب المرء بين الصورة التى يرسمها لنفسه وبين الواقع : يكون قد عاد إلى الوضع الذى بدأ منه ، ولا يلبث أن يجد فى وسعه أن يصل إلى حل لمشكلته ، إذ يرى أن فى استطاعته أن يجرب هذا العلاج أو ذاك ، دون أن يصدر فى اختيار الأساليب عن إملاء غيره ، وإنما يفعل ذلك كإى إنسان يدرك قيمة ذهابه

ويتدبر موقفه ، ويدرس دقائقه ، ويرسم خططه فى هذه الأوضاع ! .. وهذا الارتباط بالحياة الواقعة هو الذى يجعله يبدو أكثر حيوية من ذى قبل .. وهذا ينسر لنا « حيوية العقل » . ففى الحالة التى يعمل فيها العقل ، بوازع من نفسه ، على بناء علاقات مثمرة مع دنياه ..

بهذا يستقل الإنسان بشخصيته . ومع ازدياد رغبته فى الاستقلال . يحدث تطوران كبيران فى علاقاته ببيئته : أولهما تراجع الشعور بالرغبة فى الانطواء ، والعزلة ، والاختباء . فنحن عادة إذا شعرنا بالخيبة أو الفشل . نحس بالرغبة فى أن نخفى عن الأنظار وعن الوسط الذى نعيش فيه .. عن الدنيا التى خيل إلينا أنها حافلة بالمشكلات والصعاب .. وكثيرا ما تعقرونا هذه الرغبة فى فترات عسيرة ، فإذا كانت لدينا ثقة كافية فى أنفسنا ، واهتمام بالحياة ، فأننا لا نلبث أن نخرج من مخابئنا وعزلتنا ، وأن نسمح جراحنا ونفسهدها .. أما الذين تعوزهم الثقة ، ويعانون من الاضطرابات النفسية ، فانهم يتوقعون الفشل ، أو أن يضحك الناس لخيبتهم .. وحتى إذا وفق الواحد منهم فى عمل ما ، فانه يعجز عن أن يستمد من توفيقه هذا شيئا من الطمأنينة ، بل يرى أن النجاح جاءه مصافقة .. ومن ثم فهو يزداد رغبة فى الانطواء والاختفاء ،

أما التطور الثانى ، فهو نمو رغبته فى الاستقلال بشخصيته ، نبعذ أن كان ينظر إلى كل ما يحيط به فى ضوء ما قد يكون هناك من نذر تجرح شعوره ، نراه ينظر إلى كل شئ فى ضوء ما قد يكون هناك من احتمالات تساعد على المضى فى الحياة .



وبعد أن كانت استجابته للوسط المحيط به معتزلة ، تلاحظ أنها تصبح مرنة ، قابلة للتشكيل والتعديل . . ومن ثم نراه يشرع في تعزيز الروابط الحيوية بينه وبين بيئته كما يفعل الطفل إذ يبدأ بعنى ما حوله . .

ذلك ، لأن الشخص الذى تعوزده الثقة فى نفسه - بميل عادة إلى التزام « الروتين » فى الحياة . . فهو يخشى أن يقدم على أى تصرف لم يألّفه من قبل فيمنى بالفشل أو يصاب بضرر . . وهكذا يحصر نفسه رويدا فى « روتين » الحياة - حتى يتأصل فيه التزمّت . . على العكس من صاحب الشخصية المستقلة ، فإن ثقته فى نفسه ، تجعله يقدم على الأساليب التى يراها كفيلة بأن تدفيه من غرضه ، ولو كانت على غير ما ألف فى الوسط الذى يعيش فيه . . بل إنه يجد لذة فى المغامرة بتجربة ما لم يألّف !

ومن ثم فالمريض النفسى أثناء العلاج « يتعلم تدريجاً على أن يقبل نفسه على علاقتها ، وفى حدود إمكاناتها ومزاجها ، وأن يولى العالم المحيط به قدراً من اهتمامه ، فيبدأ فى رؤية ما ينبئ أن يرى ، باهتمام » وشعور يقظ لما ينبئ أن يفعل وما ينبئ أن يرى . . ومن ثم تتجلى له الدنيا التى كان يتوارى عنها ، بما فيها من تنوع وثقل ، ونواح عديدة ، وفرص وقرة . . وبمعنى آخر ، فإنه « يولد من جديد » ، فيشرع فى إحياء الدنيا القائمة خارج نطاق نفسه وفى اكتشاف مجاهلها ، وفى تنمية قدرته ومؤهلاته بالنسبة لهذه الدنيا . . تماماً كما يفعل الطفل وهو ينتقل فى مدارج العمر . .

### الإسفاف فى الغضب !

قالت سيدة من معارفنا - تنعم بالسعادة ، وبشخصية رزينة سليمة - إنها تشعر بأنها تشبه فى صميمها كل فرد آخر ، ولكنها تختلف عن غيرها فى « الحواشى » . . وقد أرادت بهذا أن تعبر عن أنها « إنسان » . . و « فرد مستقل الشخصية » . . وأن الصفات التى تشترك فيها مع غيرها من بنى الإنسان ، عيقة ، متغلطة ، متاملة . . وأبعد غوراً من الصفات التى تميزها عنهم ، والواقع أنه من أسوأ ما يصيب الشخص الذى يعاني اضطراباً نفسياً ، أن يشعر دائماً بأنه يختلف عن غيره فى كل شيء . .

إننا جميعاً عرضة لتغيرات تتطور مظاهرها . . وقد لا نكون لها قيمة ما دمنا نشعر بشخصية كاملة ، يعتد بها . . أما المريض المضطرب الأعصاب ، فعلى النقيض من ذلك . . فهو يحاول أن يبدو فى مظهره جامداً ، ثابتاً ، لا يتغير . . أما خلف المظهر ، فإنه يعاني تغيرات قد تصل إلى شخصيته وتؤثر فيها . . ومن ثم يلاحظ الذين يعيشون حوله أن طابعه كثيرة التقلب ، دون أن يكون ثمة ما يمكنهم من التكون بتقلباتها مقدماً . . وفى الوقت ذاته ، نراه يحكم على الناس بمقاييس غير التى يحس أن على الناس أن يحكموا عليه بمقتضاها . . وأنه ليفرى معارضة على أن يدبروا الأمور وفق رغباته ، ثم يغير هذه الرغبات إذا ما تمت التدابير . . وأنه لميل إلى بعض الناس يوماً - ثم يتقلب عليهم فى اليوم التالي



كذلك يمتاز مثل هذا المريض بحساسية تمنعه من أن يوثق علاقاته بالناس .. إذ يغلب عليه الشعور بأن في تصرفات المحيطين به أو أقوالهم ما يهيج إحساسه وكرامته - غيبو دائما متحفز للدفاع .. وإذا ما تولاه غضب مفاجيء .. عمد إلى تضخيم الباعث الذي أثار غضبه .. حتى يبلغ من التضخم درجة تبرر مخالفته في الشعور إزاءه .. أو أنه - من ناحية أخرى - يهون على نفسه تصرفه إزاء ما حدث ، فيقول لنفسه : « لعلني فعلا أسففت في الغضب ، ولكن .. ماذا في ذلك ؟ » كل إنسان عرضة لأن يسف في الغضب ؛ " ..

وثمة صفة أخرى في المريض باضطراب الأعصاب .. تلك هي جنوحه إلى الشعور العدائي .. فكلنا معرض لأن بقذير في انتقاد الغير والسخط عليهم ، حين يكون على غير وئام مع نفسه .. ولكن انتهاج هذا المسلك باستمرار يعتبر مظهرا لعدم رضا المرء عن نفسه ، سواء كان مدركا هذا أو كان لا يظن إليه .. ومن ثم فتحاول المرء على غيره ، دليل على سخطه على نفسه أو ضيقه بها ، وبالتالي على اختلال نفسه واضطراب أعصابه .. وعلى قدر اقتضاه في هذا المسلك ، يكون مرضه وحاجته إلى العلاج .. وكلما أخذ السخط في التضاؤل ، كان ذلك بشيرا باطراد تقدم المريض نحو الشفاء . إذ يشرع في الاهتمام بغيره من الناس اهتماما مجردا عن الهوى والحاجة !

ومن الناس من يؤمن بسلامتهم النفسية ، ومع ذلك غائبا نحار في وصفهم إذا ما اضطربنا إلى ذلك الوصف .. إنهم

يبدون وكأنهم أوفوا حاسة سادسة ترشددهم إلى ما يحتاج إليه الموقف الذي يتعرضون له .. وليس معنى ذلك أن لديهم دائما حلا لكل مشكلة ، وإنما الذي يأخذنا منهم مرارا وتكرارا .. هو صواب تصرفهم .. وسر هذه الهبة التي تبدو حاسة سادسة ، هو المرونة العاطفية .. مرونة المشاعر النفسية . وتوفر هذه المرونة في شخص دليل على أن صاحبها أولى في نفسه من موارد المشاعر والعواطف أكثر مما هو في حاجة إليه للحضي في الحياة .. فهو يملك أن يستغل اهتمامه ، وتشاطه . وعواطفه في الدنيا المحيطة به .. ولقد يميني بصد هنا - أو فشل هناك ، ولكنه مع ذلك يجد في نفسه من الموارد ما يجعله يعاود الكرة .. فهو - لذلك - يملك منفذا لا يتاح للشخص المنقر إلى العواطف والمشاعر .. منفذا يمكنه من الوصول إلى كنوز التجارب البشرية .. وهو بقدرته على تحمل الفشل يجلو بوارده ويضيف إليها باستمرار .

### حامل هموم البشر !

والشخص السليم النفس ليس بالشخص السعيد دائما ، بل إنه قد يكون جهم الهموم ، فإن يقظة وعيه تجعله يحس بما لا سبيل إلى أشباعه من حاجاته ، وتجعله في الوقت ذاته يحس بما لا سبيل للإنسانية إلى أشباعه من رغباته ، وكما قال « يوربيدس » في قديم الزمان : « أننا نعانى من الآلام بقدر ما بداخلنا من إشفاق » .. فالشخص السليم النفس والعاطفة ، يحمل هموم قسوة الإنسان على أخيه الإنسان .. وهو لوغرة عواطفه يجد نفسه مقحما في العالم القديم خارج نطاق نفسه



.. فهو يشعر ، ويعرف ، ويفكر ، ويهتم .. مثله في ذلك مثل الصبي الذي حمل نفسه على أن يعتلى مكان القفز فوق حوض السباحة لم يرتده من قبل .. فهو إذ حمل نفسه على اعتلاء هذا المكان ، يجد في نفسه القدرة على القفز والفوضى في الحوض !

وإذا كان الاهتمام بالغير مثار كثير من المتاعب ، فإنه كذلك عظيم الجزاء .. ذلك لأن الشخص الذي ينشئ مع ذيابه علاقات وثيقة ، متينة ، هو وحده الذي يستطيع أن يغدو قويا ، متينا ، جم الموارد ، بحيث يكون مستعدا لكل ما يحدث ، وبحيث يتمكن من أن يكون حازما ، مجددا ، واسع الحيلة في خوضه غمار التجارب ..

والقدرة على الاهتمام بالغير رباط ذو خمس شعب يرمطها بتكوين الشخصية الفردية للإنسان :

وأولى الشعب الخمس ، أن هذا الاهتمام هو اصدق مفتاح لنسرف صدق الصورة التي نرسمها لأنفسنا أو زيفها .. وثانيها ، أنه يمكننا من أن ننمى في أنفسنا عادة الإبهار .. ولعل حياة المسيح هي أسى مثال في هذا الصدد ، فقد كان مشبوب الاهتمام بالغير فوق ما كان مألوفاً في عصره .. ومن ثم رأى ما لم يره الآخرون .. رأى في بعض الصيادين مثلاً ، متحدثين جريئين ، جسورين ، يستطيعون أن يكونوا خير رسل للتبشير برسائله .. ونظر إلى الخاطئة ، وإلى الأعمى ، وإلى الفقير ، فرأى أنهم لا يقلون أهمية في انسانيته الفردية عن سواهم .. ونظر إلى الغنى في إشفاق ، فرأى أنه ليس

بالشخص الذي يقبض ، وإنما هو — بسبب ثروته ونفوذه — يمر بأعصب الأوقات ، وهو يتعلم كيف يقدم الأهم على المهم من 'مور دنياه وثروته' !

والشعبة الثالثة ، تتمثل في أن اهتمام المرء بسواه — هو الذى يحدد نطاق رغبته في ترويض نفسه .. فإن من علامات النمو الصحيح للنفس — أن يتحول المرء عن التدرب على النظام الخارجى — إلى ترويض نفسه — في داخل كيانه .. أما الشعبة الرابعة — فهي أن مدى اهتمام الإنسان بسواه ، وقوة هذا الاهتمام ، يحددان المضايقات والمتاعب التى يقدم على التمرس لها ، كما يحددان الأخطار التى يبادر إلى الفرار منها .. فإن قبوله محض اختياره أية علاقة إيجابية بالحياة ، بنسمن قبولاً لأخطارها ومتاعبها وعقباتها .. ولو أن « البرت شفايتزر » — الذى نال جائزة « نوبل » هذا العام لتفحيته بكل مجد براف ليعيش في مجاهل إفريقيا ويعنى بأهالى أهراشها — لم يؤث اهتماما ضافيا بزملائه في الإنسانية ، ما عنى بمسئسها في جوف الأدغال ، ولا حرص على بقائه علما بعد عام ..

أما الشعبة الخامسة والأخيرة ، فهي أن مدى اهتمام المرء بالناس أو بالأشياء ، ووفائه لهذا الاهتمام ، يحدد موارد فرحه ، وقوته .. فإن الرضى الذى يستشعره المرء في خدمة عمل محبوب ، أو قضية محبوبة ، بميث غبطة وثقة لا حدود لهما .. ومن الأمثلة على ذلك ، تفانى الوطنيين في خدمة قضايهم الوطنية فيما يكن العناء الشقاء الهنيء !



## لنتعلم كيف نعيش في حدودنا !

يكون المريض ذو الأعصاب المضطربة : في الغالب ، عبدا لعواطفه ومشاعره المهزوزة ! .. لذلك فلا قيمة لأي علاج ما لم تهدف الخطوة الأولى فيه إلى تربيته بنفسه . واقتناعه بقبولها على حقيقتها ، أي بأن يكف عن محاولة أن يكون غير ما هو حقيقة . .. فإذا ما عرف نفسه كما هي . بدأ يعرف ما هو خلق الشخصية الفردية ، وما هو طعم الحرية والاستقلال ؟!

وإدراك المرء لفصله ، ولحدوده وإمكاناته ، قد يشجع أو لا يشجع النمو الصحيح لشخصيته . .. إذ أنه قد يقوبه من الواقع ، أو ينأى به عنه . .. وغالبا ما يكون العامل الذي يحدد ذلك ، هو الطريقة التي يسالج بها الناس المحبطون به — لا سيما أولئك الذين يعولون عليه — مظاهر الضعف والفشل عنده . .. وكمن منهم يحمل عنه أعباءه ، ويشاطرده إياها !

ولنتقل الآن إلى سؤال وثيق العلة بتثنية النشاط العقلي . ذلك هو : كيف يمكن أن يساعد أحدنا الآخر : حتى نعيش مدركين مواطن النقص في نفوسنا ، ونحتملها ، ونغالبها واحدة بعد أخرى . .. وبحيث لا يحملنا ادراكها على الفرار من الواقع ، وعلى أن نلوذ بالاعتماد على الغير ، والإغراق في الأحلام التي تعوضنا عما نلسمه من نقص . .. وحتى لا نتعود عدم تقدير النفس ، ولا نلجأ إلى ازدرائنا ، ولا ننزلق إلى المرض النفسي والاضطراب العصبي ، مما قد يؤدي إلى الانتحار ؟!

.. والرد على هذا السؤال يتمثل في عبارة واحدة : أن نتعلم كيف نعيش في حدودنا . .. حدود إمكانياتنا ، ومواهبنا ، ومقدرتنا !

إن من أسمى الأمور على انفسنا أن نتعرف بالجهل . وبالرقم من أن أحدا لا يستطيع أن يزعم أنه أوتي ، أو أن سواه أوتي معرفة كاملة . .. فإن القليلين منا من يستطيعون أن يمتدحوا بجهلهم بأمانة ومراحة ! .. ونقص الأمانة والصراحة في هذا الصدد ، يبدد تقدير الفرد لنفسه . .. فما الذي يفعله هر ؟ للآخر حتى نخفف من خوفنا من جهلنا . .. أو على الأقل حتى نجعله أقل من خوفنا من أن نظهر هذا الجهل أمام الغير ؟ ..

## لنستعرض بعض الأمثلة :

إننا عادة نكره الأسئلة التي توجه إلينا — لا سيما من الأطفال — ونسئ الإفادة منها . .. فنحولها إلى مادة للفاكهة ، أو نصيق بها ونجعل صاحبها — لا سيما إذا كان طفلا — يشعر بأنه أقدر على كسب ودنا إذا هو خفف من اهتمامه وقبوله برأيه في المعرفة . .. أو بمعنى أصح ، إذا صار أقل ذكاء . .. نشاطا ذهنيا . .. وأكثر ما يلاحظ هذا ، إذا كانت الأسئلة تدور حول مسائل جنسية !

ولو أننا تحرينا شيئا من الحرص ، لوجدنا أننا بذلك نخلق للنفس حدودا لن يقدر له أن يتتزع نفسه من نطاقها ، كما أنه قد لا يقدر له قط أن يفتن إلى أنه ليس بشيئا . .. فحين إذ ندم بنصرتنا على ألا يتعلم إلا ما نريد له على أن يقبله ، نلطم من



تحبسه لتعلم ما يريد هو أن يفعله . وقيل أن يتمكن من تكوين شخصيته ، تكون قد عودناه على أن « ما يستحق أن يعرف هو ما يشاء غيره — لا ما يريد هو — أن يفعله . ومن ثم ترى أن تلاميذ المدارس نادرا ما يقطنون إلى أن استأذنتهم أشخاص يطلبون — طواعية ومهما تكن أعمارهم — العلم باستقرار . . وإنما هم يرونهم نتائج كاملا لبعض عمليات تعليم سابقة . . وعلى هذا فهما تقل للطلبة أن على المرء أن يواصل طلب العلم ما بقى في الحياة ، فانهم يميلون إلى أن يعتبروا طلب العلم اجبارا يتطلبون إلى الخلاص منه إذا ما كبروا !

والمدرس بحكم مكانته في الفصل سلطتان . . الأولى : التعليم . . والثانية : أن يدهم الطالب الذي يخفق في واجب أو اختبار ، بالفشل . . فهو يحكم عليه بأنه فاشل . أمام نفسه وأمام زملائه !

إننا جميعا عرضة لأن نخطئ ، وما لم يكن من المباح لنا أن نرتكب نصيبنا من الأخطاء دون أن نساق إلى الشعور بعدم الثقة والاعتداد بأنفسنا ، فإننا نفقد القوة على الإقدام . والابتكار ، والجدل ، والبحث !

### التضامن الاجتماعي . . بالحنان والصبر !

بقى شعور رئيسي واحد لا غنى عنه لكي نستكمل شخصيتنا وحالتنا الأدبية — ومع ذلك فإن علماء وظائف الأعضاء ، وعلماء النفس على السواء ، لا يعطونه حقه من التقدير — ذلك هو أننا جنس من المخلوقات لا غنى له عن

التربية والتغذية . . وبمعنى آخر ، لا غنى له عن الرعاية . فلا سبيل لنا إلى البقاء ما لم يرع الناضج من لم يستكمل نضوجه . وما لم يرع القوى بالضعيف . . وبمعنى آخر ، لا بقاء لنا إلا إذا كانت لدى الناضج رغبة في أن يرعى غير الناضج ! . . ويجب أن تكون هذه الرغبة متغلغلة في نفس الكبير منا . . منفذلا يجعله يحس باغتراب في أداء واجبات الرعاية نحو الصغير . . ولا سبيل إلى ذلك إلا إذا عمرت نفوسنا بالشعور بالحنان . .

والحنان هو الشعور الذي يجعل القوى يذلل تواه في عون أعضاء جنسنا الذين ما يزالون في طور الضعف ، والبلوغ . . إنه دفء العطف . . وهو ينطوي في الوقت ذاته على طول الأناة والصبر . . فالصبر هو الاقتناع — الكامل — بأن النمو — يسرق وقتا . .

ويحتاج الإنسان إلى فترة طفولة وفترة صبي أطول مما يحتاج اليهما أي مخلوق آخر . . ولطول هاتين الفترتين ، نراه يتعمد الاعتماد على سواه . وهو في الغالب لا يتخلص من هذه العادة تخلصا تاما . . إذ أن شمة نوعين من الاعتماد يصب دائما أن يحتفظ بهما . . وأول النوعين ، يتمثل في الحاجة لمعرفة إلى من يمت بالصلات ، وعلى من يستطيع أن يعمل ، مطمئنا . إذا احتاج للعون . . أما الثاني ، فيتمثل في أن الإنسان يميل إلى أن يهرب من كبره ونضوجه — من أن إلى آخر — — ليدع غيره يقوم بدلا منه بدور « القوى » . فإذا لم تمنح له الفرص السليمة المأمونة لذلك ، عمد إلى التمسك بالشيء رغبة ولا



وخشية الخطأ ، والصراع العاطفى « والشعور بالذنب ،  
والشعور بالعداء !

بقى للحنان دور آخر ، ينشأ عن شعورنا برابطة النوع  
كأدميين .. إذ أننا لا بد أن ندرك أننا وجهيـع البشر نعاني  
مشكلات واحدة في معيشتنا ، وأننا جميعا نخفق في حل  
هذه المشكلات إلى حد ما ، وأننا جميعا نخضع لظروف كثيره  
فوق طاقتنا وفوق سيطرتنا . وان تفاوت درجات نجاحنا .  
ومكاناتنا ، لا يحتفظ بأهمية ثابتة على طول الزمن ..

### الحنان .. في الحياة الزوجية

وهناك ناحية أخرى تتعلق بالحنان .. أن الفكرة التي  
تغلغلت لدينا على مر العصور عن « الذكور » هي أنهم يجب أن  
يكونوا أقوياء .. أن يكونوا « الجنس الخشن » .. حتى أن  
الصغار ينامون — حتى في طفولتهم — على اى لين . ولا يفتأون  
يطلقون دروسا بأن « يخشوشنوا » .. في الوقت ذاته ،  
نشأت « الإناث » على النفور من كل الذكور الذين لا تتطابق  
عليهم هذه الصورة المرسومة من القوة والخشونة ! .. ولذلك  
كثيرا ما نجد كلا من الزوجين عاجزا عن أن يولى الآخر من  
الحنان ما يعينه على المضي في أداء رسالته وواجباته ، فالزوج  
كثيرا ما يخشى أن يبدي الحنان والحب . لأنه نشأ على الشعور  
بأن في ذلك لونا من الضعف .. ومن ثم نجده عاجزا عن أن  
ينشئ العلاقة العسجية التي يكون فيها الزوجان مجرد إنسانين  
ناضجين ، يعامل كل منهما الآخر في سيطر الأوغاد عند وزم

المأمونة .. فترى الرجل يحب — من آن إلى آخر — أن  
يستمرىء الضعف في الحب مثلا ، فإذا لم يجد من ترضى هذه  
النزوة بطريقة مشروعة ، عهد إلى الطرق غير المشروعة !

وهناك ناحية أخرى يظل الإنسان بين رحابها خفلا طوال  
عمره .. فهو يظل ما عاش حائرا في شأن نفسه . ومن ثم  
فإنه لا يستغنى قط عن الحاجة إلى شخص يلجأ إليه في نعرف  
ما ليس في وسعه أن يعرفه عن نفسه . وهو في كبره ونشوجه  
قد يلجأ إلى زوجته يتعرف عن طريقها إلى ناحية من نواحي  
نفسه تثير فضوله .. أو إلى زميل في العمل أكثر منه خبرة ..  
ففي جميع مراحل حياتنا « نحس بنوع من النقص خبرناه لأور  
سرة في الطفولة . فالطفل يحتاج دائما إلى أن يعرف ما عليه من  
واجبات ، وما يجب أن يتبعه من قواعد ، وما يصادف بالقبول  
من أعماله ، وما يقبض هو أن يتقبله .. أو بالأحرى : ما تتطلبه  
بنه البيئة التي يعيش فيها . ونحن لا نتخلى قط عن الحاجة إلى  
تعرف ما تتطلبه البيئة منا ، إذ أن البيئة الاجتماعية في تطور  
وتغير دائمين .

وفي كل هذه الحاجات ، نرى أن الحنان عامل لا غنى عنه في  
سبيل إشباعها .. حنان من نعول عليه عند الحاجة ، وسعد  
الحنان أمر ضروري لاقامة الحالة الوحيدة التي يمكن أن يستمر  
فيها النمو بيننا ، والتي لا يمكن فيها أن يتجه إدراكنا — لقصور  
امكانياتنا ، وحدودنا — إلى صراع نفسى داخلي مدمر .. فحننا  
شمع الحنان ، نجد أن نمو الشخصية يتوقف . لأن العرائس  
والأخطار التي تحف به تتزايد .. ومن هذه العرائس الخيف ،



للعالمين النفسين هارى وبوتارو أوفرسيريت ٣٥

بدأت عندها تشجع على الحنان بدلا من الاستخفاف وعدم الأكرات . حتى أننا نرى أن أصحاب العمل والعمال بدأوا ينشئون علاقاتهم على أسس من فهم كل شريك لمشكلات الفريق الآخر .

وهناك ناحية أخرى . . تلك هي أن ضخامة آلام البشر تبهث اليوم مظاهر للحنان واسعة النطاق . . فنحن نستذكر اليوم أى تهاون فى الاهتمام بمشكلة المشردين ، وفطرى كل معونة تقدم للمنكوبين خارج نطاق بلادنا . .

إن الحنان عنصر لا غنى عنه فى أى جو عاطفى يجب أن يتم فيه النمو . . وأن علم العلاج النفسى ليدرك أننا لا يمكن أن نشيد الصحة النفسية السليمة — فى دورنا أو فى وطننا — إذا ما كنا خائفين من علاقتنا بالحياة التى نعبر عنها بجلاء ، فنقول إننا نوع من المخلوقات لا غنى له عن الرعاية ! . . وسواء كنا نحاول أن نساعد فتى مراهقا على أن يكيف نفسه ونقا لثهو جسمه وظهوره ، أو كنا نحاول أن نساعد شمعا على أن يجتاز فترة الانتقال إلى الاستقلال والحرية ، فإن الباعث فى الحالىين يجب أن يكون : الحنان !

\*\*\*

مؤهل مثله للحياة » وكند وزميل يحتاج مثله إلى غترات يهرب فيها من نضوجه وكبره ، لينعم بالحنان والتدليل !

كذلك نجد الزوجات كثيرا ما يخرن فى تعرف ما يبغيه من الزوج . . فمن فى حاجة إلى الحنان . ولكنهن نشان على أن الرجل الذى يبسط ما يحتجن من حنان لا يعتبر ثويا . . أو « حمشا » بالمعنى الدارج . . فإذا ما اكتشفن بطول العشرة . الطفل الكاهن فى نفس كل رجل ، اتجهن إلى أحد اتجاهين : إما أن تجزع الزوجة وتشعر أن زوجها ليس بالذكر القوى الذى تعتمد عليه . . أو تنحرف عن دورها كزوجة لتقوم نحوه بدور الأم ! . . وفى الحالة الأولى تغدو زوجة مشاكسة «مناكفة» . . بينما هي فى الحالة الثانية تززع احترامه لنفسه . وتقويه بان يسود إلى حالة الطفولة التى فقدتها !

### نحن مقبلون على عصر الحنان !

على أن ثمة ظواهر توحى بالأمل فى أننا مقبلون على تعلم ألوان جديدة من الحنان ثلاثم عصرنا . . فنحن نرى الصبية الذكور فى المدارس يلتصقون التشجيع على تعلم الموسيقى والفنون ، بل والطهى أيضا ! . . ولم يعد الآباء الشبان يرون أى عيب فى أن يماونوا زوجاتهم فى بعض الاعياء : كان يعموا بالأطفال . . بل وأن ينطلقوا الأطباق ! . . وكل هذا يجعلنا نقول — دون مغالاة — إن حضارتنا الصناعية بلغت نقطة





الكلمة هي هنا في حيزها  
المرتبطة بالإنسان ومبدأه في هذا العالم

Looloo

www.dvd4arab.com

امثلة من القرب ..

كثيرون يكونون ليكسبوا رغبيا .. بينما شريحة  
تكفي !

الفضول الزائد .. قد يملأ مصيدة الفئران !  
عندما تذهب إلى الفراش .. اترك هبومك في  
ملايسك ..

من يعطى .. يعلمنى العطاء !!  
في ارض الميعاد .. قد يموت المرء من الجوع !  
سميد من يملك الذين تستطيع ان تنفتحوا وان  
تنفلقا ..

ساعة الصباح .. فيها مملوء بالذهب !  
من يكتب خطابات الغرام ، ينحل جسده .. ومن  
يحملها يسهن !!

يسير المكسل ببطء لدرجة تجعل الفقر يسبقه ..  
يبع الرب المعرفة بالعمل .. والشرف بالمخاطرة !



## ١ - الجنس الظالم !

تنطلق المرأة الشابة المعادية في الدنيا وهى غير مجهزة بها يمكنها من مواجهة غريمها الرجل إلا بعتاد ضئيل ، فكثيرا ما تجد نفسها في مواقف تحار فيها فيما ينبغي أن تقول ، وكيف تتصرف ، وماذا يجوز لها أن تتوقع من الرجل !

ويستسم الناس في غير اكثراث لتلك الالاعيب الفزلية التى يعيد إليها الثبان والشباب في السنوات السابقة للزواج ، زاعمين انها بريئة كل البراءة ، وانها محض مرح .. والواقع أن الرجال والنساء لا يكفون في اية ساعة من ساعات الليل والنهار ، وفي كافة أرجاء العالم ، عن البحث بعضهم عن بعض ، في شوق إلى أن يجتمعوا وأن ينشئوا العلاقات معا .. على انه يخلو بالمرء ان يلاحظ - للاسف - أن ثمة غارقا مهما ، لا يبدو لأول وهلة ، بين اهداف الفريقيين من سعيهما إلى بعضهما البعض .. ذلك أن كل جنس يسعى إلى هدف يختلف تماما الاختلاف عن هدف الجنس الآخر ! .. فالأنثى تنوق إلى عقد الصداقة مع الرجال لغرضين : اولهما الحصول على زوج .. وثانيهما التسلية ، فالواقع انه لا سبيل إلى البهجة في الحياة بدون رقيق من القكور ..

اما الرجال فبأنهم لا يسعون لرفقة الإناث لشرف الزواج ، أو لجرد الاستمتاع بمجاذبتهم أطراف الحديث ، أو الاشتراك معين في الرقص أو الفزعات الخلوية أو الممرات البريئة

## حملة على الجنس « غير » اللطيف !

لأول مرة فيما اذكر يتعرض الجنس الخشن لمثل هذه الحملة « الصريحة » من جانب الجنس اللطيف على صفحات هذا الكتاب الطريف الذى وضعته الكاتبة والاختصاصية « الجريئة » نينا فيرويل ، وقد اطلقت عليه عنوان The Unfair Sex وهو عنوان يحتفل عدة معان ، منها : الجنس غير اللطيف ( الجنس الخشن ) ، أو الجنس غير الجميل ( أى القبيح الخلقة ) - ولعل المؤلفة قد قصدت إلى هذه المعانى جميعا حين اختارت عنوان كتابها ! - وهى تقول في مقدمة الكتاب إنها وضعته كى ترشد بنات جنسها من جميع الأعمار والطبقات ، إلى الطرق التى تمكنهن من كسب « معركة الجنس » التى تدور منذ الأزل بينهن وبين الرجال ! .. فهدف الكتاب هو « تسليح » النساء بأكثر عدد من النصائح العملية لإحباط « كيد » الرجال و « خداعهم » لبنات حواء و « استغلالهم » لضعفهن .. إلى آخر قائمة التهم التى ستقرؤها في ( صحائف الدعوى ) التالية !

فطالعهن ايها القارىء - والمقارئة - يامعان ، وارسل رايك في هذه القضية الهامة إلى « كتابى » ، وسوف ننشر احسن الردود والتعليقات التى تملأ في الإصدار التالية ..



الأخرى .. بل أنهم يبطنون - للأسف - في أنفسهم غرضاً آخر !!

وهكذا نجد عندنا فريقين تفصل بينهما أعراض متضاربة . ومع ذلك فكل منهما مسوق نحو الآخر تحت ضغط دافع قاهر : ومن ثم فلا مناص من الصراع بينهما .. وهو صراع يزيد من انعدام التكافؤ فيه أن الذكر يستخدم - إلى جانب ما أوتي من معرفة تفوق ما أوتيت الأنثى - أساليب غير شريفة !

وليس هذا بالإنهزام الجزاف ، وإنما هو تقرير أمر واقع .. وكتاب كهذا لا يتسع للموضوعات التي لا تزال محل جدل وتضارب في الآراء ، ولذلك حذفته منه كل ذكر لـ .. « الحب » ! .. فإن مجرد تعريفه لا يزال مجال خلاف .. وإنا نتفق الآن بصده في إجماع إلا بصدد نقطة واحدة هي أن : الفناء الذي تقع في الحب ، أو نظن أنها تحب ، تكون بعيدة عن صوت العقل . لذلك فإن التي تحرص مخلصاً على خيرها يجب أن تتجنب هذا « الشذوذ العاطفي » تجنبها الوباء الأسود .. الطاعون !

وإذا بدا في بعض الأتوال التي يتضمنها هذا الكتاب شيء من البعد عن المنطق أو بدا أحد الفصول مناقضاً للآخر .. فاذكروا أن المؤلفتنا تنمى إلى ذلك الجنس الذي اشتير بتهوره وتقلبه .. ثم إن الحياة ذاتها مليئة بالنقاش !

**سر رغبة الرجل في الحصول على ما يشتهي**

والآن دعونا نتساءل :

ما الذي يدعو أحد أفراد المجتمع إلى الكذب - والمكر -

والغش ، والمخاطلة ، في سبيل الحصول على ثقة امرأة ما .. في حين أنه عرف بالاستقامة فيها عدا ذلك ؟ .. ما الذي يدفع أي رجل إلى ذلك ؟

إنني فيها بلى أسرد ملاذ الرجل الست عشرة « مرتبة حسب أهيتها » دون أن أحاول التلطيف من الحقائق التي قد تصدم اعتداد الأنثى بنفسها :

١ - لذة التملك : فالرجل يحتاج إلى ما يبعثه التملك في النفس من راحة ورضى .. وأمره إزاء المرأة كأمره إزاء سيارته ، فهي قد لا تكون عين الطراز الذي يفضل ، ولكنها تحمله أينما شاء أن يذهب .. وهو من هذه الناحية يستلشعر زهواً و « فخفة » إذا امتلك اثنتين أو ثلاثاً !

٢ - لذة الثار : فهو يشعر أنه خاضع لسلطان المرأة - ثمة - في طفولته ، ثم أصبح بعد الزواج خاضعاً لمقتضيات إرضاء زوجته ، ولذلك ينتهز الفرصة لإذلال المرأة في زوجته بالوسائل الوحيدة التي تسمح له ..

٣ - لذة الفوز : إذ أن الرجل يشعر بغبطة في التفوق على غريمه ، سواء في « الطاولة » أو « الدومينو » أو « التنس » أو في أي مجال .. وهو يجهد اللعب ليفوز بالمكافأة أو الكأس .. وكذلك الأمر إزاء المرأة .. فهو ينازل مزاحمه لا ليفوز بها كأمراء ، وإنما .. ككأس !

٤ - لذة التحقق والتأكد : كثير من الرجال يشعرون - في هذا العالم المليء بالشكوك والاضطرابات - بحاجة إلى أن يثبت الواحد منهم لنفسه بأنه توارثه رجل يثق ..



٥ — لذة التفأخر والزهو : بمعنى أن تسطاكيرا من ارتياح الرجل ورضاه ، يتأتى من التحدث إلى سواه من الرجال عن انتصاراته على المرأة .. واستمراء الإعجاب الذى يستدره بهذه الوسيلة .

٦ — لذة تخطى الحدود : إن تناقض طبيعة الرجل يدفعه إلى مخالفة النواهي وتخطى الحواجز واقتحام الأبواب المغلقة ..

٧ — لذة مجاراة الناس : فليس بين الرجال من يجب أن يكون بينه وبين سواه فارق ، فهو يطارد النساء لأن هذا من دلائل الرجولة .. ولأن سواه يفعل ذلك !

٨ — لذة الشعور بالذات : إن الحصول على امرأة مشتتة يفك من شعور الرجل بالاعتماد ، ويرضى زهوه .. تهاكما يحدث للطلاب إذا فاز بالاولوية فى فصله ، أو للشباب إذا ظفرو بمعضوية منندى راق ..

٩ — لذة السرقة : ففى الإقدام على سرقة امرأة من صديق أو عدو ، متعة خاصة ، ضافية .. إذ أن فى هذا إرضاء لشعور بدائى منشؤه الشعور بالقوة العضلية ..

١٠ — لذة الطيبة : وتتوغل فى الغبطة السانحة التى تنأتى عن إرضاء مطالب الفطرة والطبيعة ..

١١ — لذة الحصول على شيء مقابل لشيء : فليس من رجل — مسرقا كان أو بخيلا — يستطيع أن يقاوم متعة الحصول على شيء دون مقابل ..

١٢ — لذة الاستعاضة : إذ أن الرجل المحروم من النجاح فى بعض التواحي ، يجد فى قهر النساء عزاء وراحة .

١٣ — لذة العرب : إن الرجل يجد فى المرأة شهى مخدر ناعم .. فبين ذراعيها يستطيع أن ينسى كل متاعبه واحزانه .

١٤ — لذة الكسب : غنى فنى الغلاقات والأربطة لكشف ما فى أطوار الغلاقات متعة سارة .. وتبدو كل لغة جديدة وكأنها تخفى مفاجأة غير مرتقبة ..

١٥ — لذة التدمير : إن الفتاة المتعجرفة « أو المنيمة » قد تهلا نفس الذكر برغبة — لا يدري لها مبررا — فى أن يهوى بها إلى الأرض ، ويبرغها فى الرغام ، فيشوه حنفها وزينتها .

١٦ — لذة الممارسة : فان أية موهبة — سواء كانت غريزية أو مكتسبة — تهلا الرجل زهوا ورغبة فى أن يمارس مهارته فيها ..

### تحاول الرجال على النساء

ويعرف الرجال تهايا أن مسلكتهم بفيض ، مستهجن ، ولكنهم — فى سبيل تبريره — يلجئون إلى عدد من الاتهامات يوجهونها جزافا إلى النساء .. فهم يزعمون مثلا :

( ١ ) أن النساء ماكرات .. فهن يبذلن الود والإعجاب والحنان كطعم لاسفندراج الرجال إلى الزواج برغم ارادتهم !

( ب ) وأن النساء غير مخلصات . فهن يتظاهرن بحب الرجل



لجود ذاته « في حين انهن لا يابهن في الواقع إلا لما يستطيع  
أن يوفره لهن من رفاهة ومتع ..

(ج) وان النساء أنثائيات مخادعات .. فهن يسعين إلى  
اصطياد الرجال لجرد ارضاء غرورهن ، والظهور بالمظهر الذى  
يغبط غيرهن من النساء ..

ومن ثم يعد الرجل — وهذه الآراء في نفسه — إلى تدبير  
الوسائل الهجومية والدفاعية :

ضد الزواج : إذ لا يكاد الذكر يبلغ سن المراهقة . حتى  
يعتقد أن كل النساء يسعين لاصطياده .. فإذا ابتسمت له  
امراة — مهما كان جمالها أو ذكاؤها أو ثراؤها . أو كانت في  
الواقع أفضل منه في جميع الاعتبارات — غاثه سرعان ما يخالها  
رافبة في الزواج منه !

والحق أن الرجل ابرع الوحوش ، فهو نادرا ما يقع في  
الشباك ، ما لم يكن راغبا في ذلك .. ومن حسن الحظ أن في  
حياة كل رجل لحظة يرى فيها أن محاسن الزواج تنوق كل  
لذات الحرية ، وإذ ذاك .. « يستسلم للأسر » .. بيد أن  
الخوف من أن يقع في أحابيل امرأة لعوب يجعله يقابل كل فتاة  
يلفتى بها وهو يقول لنفسه : « لسوف تصيدنى إذا لم اسبق  
إلى صيدها ! » .

والذى أدمع كل امرأة إلى أن تلاحظه — في هذا المجال — هو  
أن الرجل ليس مستهترا ، ولا حقودا ، وإنما هو بحرص دائما

على أن يلزم جانب الحذر .. فهو — مهما بدا حاذقا — أو غبيا —  
يكون على حذر دائما :

ضد الاستقلال : فيؤي نحو إلى التسلية بازهد النفقات . بل  
أن هناك طرازا — قلة في العدد لحسن الحظ — يجعل دينه أن  
لا ينفق شيئا على الإطلاق .. وكان شعاره : « احتفظ بما  
حصلت عليه ، وخذ ما تستطيع الوصول إليه ، ولا تكف من  
طلب المزيد ! » .. أما الرجل العادى فيشبه التاجر المساوم ،  
يحاول أن يحصل على أقصى ما يستطيع في مقابل أضال قدر من  
الوقت والمال .. ومن ثم فهو يقتر فيها بمنح من أسباب اللهو ،  
ولا يكف عن أن يقبس ما أنفق منها بما أحرز من تقدم نحو هدفه  
.. لا ليخل أو حرص ، وإنما لأنه عقد العزم على ألا يسمح  
لامراة أن « تستغله » !

### هل يستغنى الرجل عن المرأة ؟

ومن عادة الرجل أن يكون على حذر أيضا :

ضد أن يكون خيلا للمرأة : فالرجال يستمرنون أن يوهوا إلى  
أنفسهم بالاعتقاد بأن النساء لا يستطعن الحياة بدونهم .. وهم  
على حق ، فان للرجل أهمية كبرى لدى المرأة : فمثلا هناك  
أماكن لا تستطيع المرأة أن ترتادها — سواء يحكم القانون أو  
بحكم العرف الاجتماعي — إلا في صحبة الرجل ، كالشارب ،  
والمنتديات الليلية .. وحتى في المناسبات العادية لا تجد المرأة  
رواء ينوق ذلك الذى يضفيه عليها الظهور بصحبة رجل وجيه!  
.. وثمة ناحية أخرى ، هي ناحية الزهو والكرامة .. فالمراة



التي تظهر في المجتمعات دون صحة الرجال تفقد اعتبارها سواء لدى الرجال ولدى النساء ! .. بل ولدى امرتها ذاتيا . وهذا أنكى ما في الأمر ..

ولحسن الحظ أن الاثوية أوتيت بنطرتنا « قوة » يدعمها « دهاء » مستقر ، الأمر الذي يمكن نسبة لا بأس بها من النساء من أن يصمدن لخطر إغراض الرجال عن صحتهن . وأن يقابلنه بالتحدي .. ولولا ذلك لكانت الإناث جميعا تحت رحمة أعواء الرجال ونزواتهم على طول الخط .. ولما رأى الرجال ضرورة تدعوهم إلى الاستسلام للزواج ..

وبدون الزواج .. لا يكون ثمة طلاق ! .. ولا نفقة !

وأنا شخصا أشعر أن أقصى أمانى كامراة ، أن يتحد جنسنا يوما فنكون وحدة منيعة - لا سبيل إلى اشاعة الفرقة فيها - ضد كل الذكور ، بحيث تضطربهم إلى المدول عن نصرقاتهم غير العادلة .. وحتى يحين ذلك اليوم ، يجب على كل منا أن تستبسل في الكفاح في معاركها الخاصة ، مسترشدة بفهم واستغلال اللذات الست عشرة التي توحى للرجل بكل تصرفاته إزاء جنسنا !

### كيف تستدجين الرجل إلى المنزل !

من الجلى أن النساء في حاجة إلى خطة محكمة للدفاع .. وهنا لا تصح النظرية القائلة بأن خير دفاع هو الهجوم القوي ، بل إن النصر المؤزر - أى الزواج - يتأتى عن طريق اغراء الرجل بالعدوان ثم مقابلته بالمقاومة السلبية ! .. فما هي

الخصال الانثوية التي تستثير النوايا العدوانية لدى الرجال لا .. انما :

التواضع : ذلك لأنه من الخير أن تحققى التوازن بين ما أوتيت من مواهب وبراعة وبين ما تظهيرينه للرجل فعلا .. فلا تزدهي بما تصلين إليه من فوز ، بل تظاهري طيلة الوقت بأنك أقل ذكاء وحضور بديهة وتجلحا وبراعة في اللعب ، من أى رجل تريدين أخضاعه لتأثيرك !

تواضعى في مسلكك : فلا تحاولى أن تكونى أكثر منه كلاما ، أو اكلا ، أو أناقاة ..

تواضعى في مظهرك : غليست العبرة بمسدي ما لديك مما تستطيعين أن تظهرى به ، وإنما العبرة في أن تعرفى كيف تظهرين ما لديك .. فلا ترتدى ثيابا قصيرة ما لم تكن سافلاك جبيلتين .. وتفادى الثياب المفتوحة الصدر ما لم يكن فحرك بديعا ! .. وبالاختصار ، استترى كل مواطن النقص ولا تظهرى سوى كل ما يعز انتقاده !

الطيبة : فلا بد للمرأة التي تريد استثارة الرجل من أن تكون طيبة ، وذات مثير مليب ! .. والرجال يحبون نوعين من العبر : رائحة الطعام ، ورائحة العطور ..

كذلك ينبغي أن تكونى طيبة في كل ما تفعلن ، على أن لا تصرفى في الطيبة .. فلا تقدمى على شيء لست كفتوا له .. لا تقدمى على السباحة ، أو لعب التنس ، أو الرقص ، أو الأكل ، أو الطهى ، أو الحب ، ما لم يكن في وسعك أن تؤديه في خفة ، وبهاء ، وحماسة .. !



الحنان : لحنان المرأة سحر ينفذ إلى قلب الرجل فيكون له إغراء لا يمكن أن يخيب .. فهو يستثير كل ما في الرجل من رجولة .. إذ أن الرجل يحب دائما أن يربت .. ويقبل ، ويتسلس ، ويقرص ، ويعض ، ويقسو على كل ما هو ناعم ، لدن .. فتجنى قوة العضلات .. وكونى دائما رقيقة ، طرية ، حنوناً !

السخاء : كونى كريمة في إضفاء المنح الصغيرة ، فليس بوسعك أن تستثيري الرجل ما لم تقسمي له عينة أو مثالا يشعره بما في قبيلتك وعناقك من حلاوة ! .. وكيف يشعر بما يلتقد ما لم يتذوق القليل منه ؟

التبرج : الحشيات والزوائد الهلانة ، « التل » و « الدانتيل » ، والجواهر ، والأصباغ ، والزهور التي تزين الشعر .. كل هذه قد تبدو لك أشياء تتطلب نفقات وتسبب مضايقات ، لا داعي لها .. ولكنها حبيبة إلى قلوب الذكور .. فالجنس الإنساني وحده هو الذي يحرم العرف عنده على الذكر أن يتبرج « ومن ثم فهو يسعى إلى إشباع حنينه للزينة بالاستمتاع بمشاهدة زينة الإناث .. فاستخدمي أساليب الزينة بمهارة وبراعة ..

ويزعم الرجال أنهم يحبون النساء اللاتي يبدون بمظهر طبيعى ، ولكنهم في الواقع لا يحبون ذلك إلا في زوجاتهم فقط ، حتى لا يسترعبن انتباه غيرهم من الرجال ! .. ومن السهل اجتذاب نظر الرجل بالأشياء ذات البريق والوميض ..

«نقطة» : عدلى شخصيتك بحيث تلائم الرجل ، والمناسبة ، والخروف .. كونى نزمة ، أو كثيرة الحركة ، أو مراوغة ، أو رشيقة .. أو صريحة .. أو أى شيء إلا نفسك على حقيقتها ! .. إذ أن شخصيتك الطبيعية — بلا « رتوش » — تكون باهتة — كالملمح بلا « تواليت » — ولكن ليكن الرتوش والتواليت في الحالتين معتدلا .. خفيفاً !

الغموض : لا تسمحي لرجل قط أن يعرف الكثير عنك .. فإن حبه لشعرك يخبو إذا عرف أنك تصبغينه .. واغتاتنه بابتسامتك يزداد إذا جهل أن أسنانك مكسوة بكساء صناعي .. ومن ثم فاحفظلى لنفسك دائما بسنك ، ووزنك ، والخلاصات العائلية .. واخضعيه ، وحيريه ، واطركي له ما يستثير خياله حولك .. وحذار أن يحس بمتابعك الصحية ، أو بحقيقة مشاعرك نحوه .. أو أن تغضى إليه بشيء عن ماضيك ، مما كان غارعا !

البرقة : ان نفس الرجل — والعوامل التي تكون شخصيته — شيء رقيق ، فلا تخدشيه .. بل علميه بالبرقة والتفاهم الرقيق ، وقفيه بالكلمات المعسولة والغزل ونفحات الإعجاب .. فإذا لم يكن له من الخلال والمواهب ما يستدعى الإعجاب ، فأنسبى إليه ما ليس فيه ، وأنت مطمئنة إلى أنه لن ينكر قط ما تنسبينه إليه منبا !

واذكرى أن أهم وظائف عيني المرأة هي أن تنتقل إلى الرجل وتقديرها لتفوقه الذهني أو البدني ، أو لخواصه وخصاله ..



## استمدى للمقاومة قبل استئارة الهجوم !

على أنك قبل أن تنهى في نفسك الخصال التي أوردتها .  
والتي تجعل الرجال يرغبون فيك ويستهونك ، يجب أن تتأكدى  
من استعدادك ومقدرتك على التغلب على ما يشبه ذلك من  
مقاعب .. فيما يؤسى له حقا أن القدرة على استئارة رغبة  
الرجال في تملكك ، لا تكون عادة مصحوبة بالبراعة اللازمة في  
بيع هذه الرغبة واستغلالها لصالحك .. والقلمة المكشوعة  
تكون دائما عرضة للهجمات المستمرة ، ولا مناص من أن ترضخ  
في الغالب للفرقة .. ومن ثم فليس من الحكمة أن تستدريجى  
العدو على أن يصوب إليك من الطلقات أكثر مما تستطيعين  
أن تصمدى له وأنت آمنة .. ولذلك بحسن بكل انثى أن تقرر  
أولا كيف تستغل ما أوتيت من مواهب في استدراج القدر الذى  
يناسبها من الهجوم .. فإذا استدريجته وجب أن تعرف كيف  
تقاومه في اعتداد وجلال ..

## كيف تقاومين الرجل ؟

وليس بين كل ألف امرأة سوى واحدة — فقط — يواتينها  
الحظ بتهاافت عدد كبير من الرجال عليها ليطارحوها القرام ..  
أما التسعمائة والتسع والتسعون الأخريات ، فأنهن أقل حظ  
من تلك المحظوظة — وإن كن يتلقين ولا شك عددا من عروض  
الهوى ، مهما قل ، يتيح للواحدة منهن فرصة أن تلقى برجل  
ترفض حبه .. وذاك الله شر أن تبغى الحد الذى لا تجد  
عنده حبا ترفضينه !

وغير اساليب المقاومة مفعولا ، هى تلك التى تقتبس عن  
النشاط اليومي العادى مثل :

الاكل : فكلما هم بان يتركك ، ادفعى إلى فمك بشيء .. قطعة  
من الحلوى مثلا .. وكلما كانت لوزجة ، مدرة للعاب ، كانت  
أقوى تأثيرا ..

الشراب : احرصى على أن تكون في يدك كوب من الشراب ،  
ترفعينها إلى شفئك من آن إلى آخر .. وتدفعينها نحوه في  
رشاقة ، فيضطره هذا إلى أن يبكت على مسافة منك ..  
حرصا على نياحه !

القدخين : إن السجارة إذا نعمدت أن تسيئى حملها ، سلاح  
رائع للدفاع .. فان أقل حرق أو لدغة من نارها تجعل الرجل  
أقل جراءة في الإقدام على احتضائك ..

العمل : من وسائل الدفاع التى يبدو مفعولها على أشده  
حين يكون اللقاء في بيتك ، أن تتشغلى بالأعمال .. فكلما  
أوشك الرجل أن يتغلب على مقاومتك ، أنهضى يادى عملا  
ما .. كوثى حفية به ، رقيقة معه ، ولكن من المجاملة مثلا أن  
تنظفى منفضة السجائر — ولو لم يكن فيها سوى عقب سجارة  
واحد — أو أن تجلبى له شرابا ، أو أن تمشطى شعره ..

الكلام : والكلام مفيد ، على الا تثرثرى دون رابط أو معنى ،  
فان هذا كمثل بان يحرضه على الفرار منك .. إلى غير رجعة !  
.. وانما اختارى من الموضوعات ما يستثير اهتمامه أو يروق  
له .. وأذكرى أنه كلما انتهى الكلام إلى صمت ، أنفست



الفرصة أمام الرجل كي يعاود الزحف والهجوم .. غمسه في يديه في رفق ، وتهدئ ، ثم سليه عن طفولته .. أو عن لقائكما الأول .. مثلاً !

ولو كنت من البراعة بحيث تجيدين استخدام أسلحة المقاومة التي أوردتها معاً ، لكن دفاعك يمنع دفاع .. وأحرص على أن تكوني رقيقة ، لطيفة ، وانت تمارسينها .. وعلى أن يبدو عليك أنك لا تفطنين قط إلى أنك تقصينه بتصرفك عن غايته .. فإذا ذاك لن يظن بدوره إلى ما تفعلين .. وإنما سيلقى تبعاً إخفاقه على سوء خططه .. وهو في هذا لم يجانب الحقيقة : لأن الرجل القادر فعلاً لن تصده قطعة الحلوى التي في فمك ، ولن يحفل بالشراب الذي في يدك ، بل إنه سيقبض على سيارته من فمك ، ولا يابيه لكلامك .. في سبيل الفوز بقبلة !

## ٢ - المرأة عندما يهجرها الرجل !

لماذا تتردد في قلب المرأة ، في بعض مراحل حياتها . صيحة الشكوى المتتامة من فتور الرجل ، أو هجرانه .. لقد لوحظ أن المرأة - حتى لو كانت أكثر النساء فتنة وإغراء - تمنى أحياناً باحتواء الرجل الذي كان يبدو لها مغرباً في القدلة بها ، فإذا هو قد هجرها إلى غير رجعة !

هناك نوعان من الرجل الذي يخفى من حياة المرأة : النوع الأول هو الذي يلتقط المرأة ، ثم يلتقيها جانباً .. والنوع الثاني هو الذي يسجل عنده رقم تليفونها وأعدا بأن يتصوّر

بها .. ثم لا يبر بوعده .. فما السبب ؟ .. وماذا تستطيع المرأة أن تفعل لتحول دون خيبة الأمل التي من هذا النوع ؟ إذا أردت يا سيدتي البحث عن السبب ، سلى نفسك في هذه الحالة بما إذا كنت ارتكبت أياً من هذه الأخطاء :

— هل أسرفت في الكلام ؟

— هل تحدثت إلى الرجل عن .. الزواج ؟

— هل حملته على أن يتفق بتبذير أثناء مصاحبتك له ؟

— هل جعلته « يشعر بالنقص » في ناحية من النواحي ؟

— هل استخفك الزهو والفورور فلمس فيك هذه النقصية ؟

— هل كنت تقيقه بصوت مرتفع ، أو تحدثين صوتاً وانت تمنسقين أي شيء ؟

— هل تقبلت معرفته ومصاحبته في لهفة و .. خفة ؟

— هل رفقت طلباً له في مناسبة ما ، بلجة حاسمة ،

باترة ؟

على أن أخفاك في الاحتفاظ بالرجل أو اجتذابه قد لا يعود أحياناً إلى ذنب من ناحيتك ، أو عيب في مظهرك أو شخصيتك أو مسلكك .. أو إلى أنك لم تنساق لمرغبات صاحبك .. وإنما هو قد يترقب على ظروف خارجة عن إرادتك ! .. وأهم حقيقة ينبغي أن تعرفها وتؤكد منها هي : إن الرجل لا يقفز إلى الوجود في اللحظة التي يلتقي فيها بك .. بل أن له حياته التي عاشها قبل أن يراك ، وكلها كان الرجل مليحاً أو جذاباً ، كلها كانت حياته حافلة .. فهو لم يعيش في قمتك إلى أن أصبح



## نصائح امرأة الى بنات جنسها

٥٥

الرجل ، فالمعاقلة من تتجنب ملاقة أصدقاء رجلها وأهله إلى أن تمسك بعنان عواطفه تماما . . فان فرص توطد العلاقات الجديدة تتلاشى إذا انتقد المعارف المقربون والحيثيون الصديقة الجديدة !

## الظواهر . . أو الانتقام !

كذلك من المحتمل أن يكون المعجب الذي اختفى « مجباً للظواهر » ، ليست له حبيبة ، ولا هو يبحث من واحدة ، لأنه عاجز عن أن يسعد أية امرأة . . وإنما هو ينبغي أن يظهر أنه رجل ككل الرجال ، فهو يقدم على سلسلة من العلاقات المابرة ، مستغلا الفرص مع أولئك اللاتي قد يكون فتيانهن قد هجرهن ، ليبدو أمام الناس بمظهر الفتى الذي تهافت على صحبته البنات !

. . أو قد يكون الرجل الذي هجر من طراز « الدون جوان » الذي أساءت إليه امرأة — أو عدة نساء — فهو يسعى إلى الانتقام . . ويكون الدافع له في هذه الحالة أمر أقوى من الميل الفريزي لدى الرجل . . وهذا « الدون جوان » عادة جذاب ، فان — لأن غير الجذاب يخفى خيبته بالانطواء عليها — ومن ثم فانك تجدين من سحره ، وإقباله وتقربه ، ما يعنى عينيك عن حقيقته ، فلا تطفنين إليه إلا بعد أن يكون قد أساء إليك !

أما وقد عرفت الأسباب التي وراء انسحاب الرجل فجأة ، فلا ينبغي لك أن تجزعى أو تفقدى ثقافتك في نفسك إذا

له أن يلاذك ، وإنما كانت له علاقته ، والتزاماته ، وأهواؤه . ومصلحته . . ومن المحتمل جدا أن يكون « غير خال ! » . . فربما كانت له حبيبة يهواها ، وأن اهتمامه بك إنما قام على :  
١ — أنها متفنية لفترة من الزمن وأنه أحس بخين إلى صحبة ناعمة . .

٢ — أو أن بينهما شقاقا خفيفا . . مؤقتا !

٣ — أو أنه في حاجة إلى شيء من « التغيير » !

٤ — أو أنه في حاجة إلى رفيقة « احتياطية » . . للطوارئ !

وفي أي من هذه الحالات — اللهم إلا الحالة الرابعة أحيانا — لا يكون ثمة أمل في أن تحتفظي بصاحبك هذا بصفة دائمة . ومن المحتمل أيضا أنه حين التقى بك إنما كان « يتفقد سوق النساء ! » كان يكون قد نفّس يديه ممن كان يعرف ، فأخذ يبحث عن بديلة . . على أنه ليس من المحتمل أن يبت في اختيار تلك البديلة بهجسرد أن رآك . . وإنما هو يجب أن يستعرضك في خياله ، ويفكر فيك ، ويتأمل ما كان من تصرفاتك ، وما علق بباله من أوصافك . . ويتفقد ما خلفته من آثار في نفسه بعد أن غارتك . . الخ .

وغيبا هو مستغرق في هذا التفكير ، قد يلتقى بفتاة ذات صفة معينة تستهويه ، أو لشعرها أريج شعر أمه مثلا ، فإذا هو يقع صريع هواها . . ولا يعود إليك قط ! . . إن كل بائع يدرك أن مشقة إقناع العميل بالشراء تنضاعت إذا كان في صحبة ذلك العميل صديق . كذلك حال الفتاة مع أصدقاء



هجرك صديق .. بل تقبلي الهجران في فلسفة .. ليسكن  
رائدك ان تتوقعي الحادث غير السار قبل حدوثه ، فتعدي  
تسك لعدم الاكثرات به إذا ما حدث ..

### ٣ - كيف تقبلين تقرب الرجال !

ومهما كانت الظروف التي تلقتين فيها برجل يبدى بك  
إعجابا ، فخلق بك ان تقبلي سياسة التقبل انما سرارا  
فأسفرت عن نجاح :

إذا سألك عن رقم تليفونك ، فلا تمليه عليه .. وإمسا  
حسبك ان نجيبه قائلا : « بل اعطاني انت رقم تليفونك ،  
وسأتمل بك بمجرد ان أفرغ من شواغلي » .. أو « من  
الأفضل ان أتصل أنا بك » .. ولسوف يؤخذ بهذا الانقلاب  
في الوضع ، بل إنه قد يرتك .. فلا يلبث ان يعطيك رقمه ،  
وهنا تكونين قد غدت في امان .. فهو لا يسرق رقم  
تليفونك إن كان يرغب ان يسيء إليك .. وهو لا يستطيع  
ان يتسكك لو شاء ، لان لديك رقم تليفونه الذي تستطيعين  
به ان تذكريه بنفسك — فكثيرا ما يحتاج الرجل إلى بعض  
العون لكي يستقر على قرار ، ومن ثم فان صوتك قد يحفزه  
على البت — وهناك ألف حجة للاتصال ، وألف موضوع  
للحديث ..

وقد لا يتركك إذا اتصلت به .. وفي هذه الحالة ، بادري  
إلى قطع الاتصال ، وتناسيه .. لان عدم تذكره إليك ، دليل  
على أنك لم تتركى في نفسه أثرا ..



الظواهر .. أو الانتقام !



كذلك إذا تذكرك ولم يدعك إلى لقاء ، غالتى رقم تليفونه فى سلة المهملات .. لأن أى رجل لا يعدم أن يجد بين مشاغله فرصة للقاء امرأة ، إذا كان تواقا لرؤيتها ..

على أن نجاح اتصالاتك التليفونية أو أخفاقتها لا ينطوى إلا على أهمية نسبية ، وإنها أعظم غائدة نجبتها من عدم الادلاء برقم تليفونك هى أنك تريحين نفسك من وطأة قضاء وقتك تتطلعين إلى التليفون فى قلق وانتقاب ، وتحاولين أن تجدى الف عذر أو احتمال يبرر عدم اتصال غمساك بك .. بل إن جهله برقم تليفونك ، ومعرفة رقم تليفونه ، بيعث فى نفسك الشعور بالتفوق والامتياز ، لأن فى يدك وحدك أن تقرر اتصال المعرفة أو أهمالها !

### كيف تتخلصين من رجل دون أن تؤذى شعوره

ما أجهل أن تنبئنى أنك الأسبق إلى أن تسمى نهاية للعلاقة .. وأنك الراغبة فى التخلص من الرجل ! .. إذا كان قد أساء إليك أو استثار رغبتك فى الخلاص منه ، فاقدمى على وضع حد لعلاقتكما بطريقة تحرمه لذة البدء بتطعمها .. أما إذا كنت راغبة فى الخلاص لجرد أنك بدأت تسيأينه أو لأنك وجدت سواه ، أو تبين أن فى باتحك فى الخطوبة .. فترمى به ، لأنه - على كل حال - بشر .. ولأنه قد أتاح لك السرور زمنا .. ولأنك قد ترغبين فى العودة إليه يوما !

واحرمى على أن تظهرى فى أبدع مظهر كان يعجبه ، عندما تعترمين الإقدام على الخطوة الحاسمة ، حتى تضمنى

انه سيفكر فى المستقبل فى حسرة وتدم كلما رأى ما يذكره بك . أو شم عطرا له أريج عطرك !

كذلك يحسن أن تحرصى على اختيار المكان المناسب لإعلانه بالقطيعة ، سواء فى مرقص ، أو مطعم ، أو حفلة ما .. وليكن مكانا حائلا بالناس ، ليتعذر عليه أن يثير ضجة أو ثورة ، أو أن يحاول تهديد عزمك بحرارة قبلاته .. ثم ، لتستمتعى بتنفيذ عزمك على مرأى من الملا !

وخليق بك أن تكونى بالغة اللطف فى ممالك ، حتى يشعر بأنه فقد غداة رائعة ، مشتهة .. لا جاحدة ، متقلبة ! .. لا تستغلى الماضى لتأنيبه ، بل قولى له إنك ستذكرينه بالخير كشاب من الطف من عرفت من الناس .. وشيميه بابتسامة ووداع رقيق ..

أما الحجة التى تتكئين عليها فى انتهاء علاقتك بصاحبك ، فجدير بك أن تتلطفى فى اختيارها .. أخفى عنه أنك بدأت تضيق به مثلا ، فليس ادعى لجرح كرامة الرجل من ذلك .. وقولى له إن أمك - مثلا - بدأت تنتقد كثرة لثائكما .. ومثل هذه الحجة تنقلب أحيانا إلى حافز يدفعه إلى التعجيل بالتقدم إليك للزواج .. وهنا يحسن بك أن تفكرى فى الأمر .. فالصديق الذى يبدو مملا ، قد ينقلب إلى « عريس » مقبول لطيف المعشر ، أنيس .. أما إذا شعرت أنك غير راغبة فيه إطلاقا ، فارفضى طلبه بين غيض من الدموع .. وهذه هى الحالة الوحيدة التى أنصح فيها بالحوار إلى الدموع .. ومن السهل استقذارها !!



أما إذا لم تستحسنى استغلال نفوذ « الأم » كحجة للخلاص من صاحبك ، فقولى له إنك قد وقعت فى الحب .. وإذا كنت قد عثرت فعلا على صاحب جديد . فلا تسرفى فى الحديث عن مزاياه وخطاله ، بل اقتصرى على أن السبب الأوحد للتفصيل هو .. أن الجديد طلب يدك ! .. واحرصى دائما على القول بأنك ستزوجين من الجديد . فان هذا يجعل الصديق القديم يشعر بغبطة لأنه لم يعد منوطا بل أنه نجا من الحرج فيها يتعلق بالزواج !

أما إذا لم تجدى حجة ترضى نفسك . فلا بنسى من أن تذكرى لصاحبك بصراحة أنك إنما تنشدین زوجا . وتسمعین إلى الرجل الذى يتيح لك بيتا خاصا تكونين ريته « ومن ثم فليس بوسعك أن تدعيه يحتكر أوقاتك لنفسه .. وهذه الوسيلة أيضا قد تحفزه إلى أن يبادر بعرض خلوتيه .. على أننى انصحك بالأ تعمدى إلى هذه الطريقة إلا إذا كنت تسد عزمت عزمًا جديا على الخلاص من صاحبك فيها كان الأمر ..

وعلى كل حال ، فاهم الأمور هو ألا تدعى نفسك نشقين بصاحبك إذا كنت قد عزمت على هجره .. فليس من مجال يبرر أن تألمى لرجل ، إذ أن مجرد انتمائه للجنس الخشن دليل إيجابى على أنه إذا لم يكن قد أساء من قبل إلى أكثر من امرأة ، فلا بد أنه سيستقبل فى المستقبل .. ومن ثم فهو يستحق الألم الذى يصيبه من هجرانك .. وافكرى أن أى غرام لا ينتهى إلى زواج ، لابد أن يؤدى إلى أن يسعى أحد الطرفين إلى التخلص من الطرف الآخر ..

## كيف تخلقين الشقاء والنكد للرجل !

ناديه بأسماء التذليل : غنى نشوة العناق مثلا . اهسى فى أذنه : « آه يا حبيبى - مومى » او « آواه يا ديكى » .. فمرعان ما يشعر بدمه يقف فى عروقه . إذا كان اسمه بعيدا عن القاب التذليل هذه !

تدعى إليه هدايا : تدعى له زوجا من الجوارب اكبر من الحجم المناسب له . حتى إذا جريهسا - أغرضى فى الضحك . وكررى أنك لم تكونى تحسبينه صغيرا إلى هذا الحد .. ونستطيعين الخفى فى هذه الطريقة بقدر ما تسمح لك مواردك المالية ، فتبتاعين له مرة قميصا اكبر من حجمه ، ومرة أخرى « بيجاما » مفرطة الاتساع .. فان ظهوره بمظهر الضالة وصغر الحجم يمس شعوره .. وإذا كان صاحبك ضخما ، فاعمدى إلى العكس .. ابتاعى له أشياء أصغر من مقاسه !

'ظهرى اهتماما وشغفا : ولكن .. بالأشياء التى لا تلذ له أو تثير اهتمامه ! .. وفردى له جوا عاطفيا شاعريا يستجبه إلى تقبيلك .. ثم فاجئيه بالحديث عن طرق إزالة بقع الجبر ، أو ما إليها .. وأديرى الراديو وأقبلى على الثرثرة طالما كانت انغم الموسيقي مناسبة .. فإذا توقفت إذاعة الموسيقى فكفى من الكلام .. وإذا أذيعت نشرة البورصة والأخبار التجارية - مثلا - فاحرصى على الصمت والإتصات إليها .. واختارى لحديثك معه فى العادة موضوعا يشجعه على التكلام عن نفسه ، فإذا استغرق فى ذلك ، تطاوعا



كوني خيالية ، شاعرية : أنصتى إلى الموسيقى بهيئة حاملة ، وأذكرى أنها تذكرك بشيء .. ثم أحرصى على أن لا تشرحى له هذا الشيء ! .. أو حدثيه في إعجاب عن رجل تعرفينه - أو لا تعرفينه ، كمثلى السينا - واسهبى في امتداح شكله ، وخلقه .. أو اتفقى مع إحدى صديقاتك على أن تتصل بك تليفونيا أثناء وجوده . ثم تعمدى أن تتحدثى معها كما لو كانت رجلاً ، وامزحى ، وأضحكى بطلاقة .. أو أرسلى لنفسك طاقة ورد وديرى الأمر بحيث تصاك في وجوده ، كأنها من صديق آخر ! .. أو قولى له إنه يتكرك بشخص كنت تعرفينه ، وأنه يرتص بمهارة كذلك الشخص . فان المقارنات دائماً تغيدل الرجل وتعكر عليه هناءه !

سياسة الفتور والجمود : تقبلى عناقته وقبلاقه في قسور أو برود أو جمود .. وكأنك جنة هامة .. وإذا أوغل في محاولة إيقافه شعورك ، فتظاهرى بأنك تشعرين ببرودة تشيع في جو الغرفة ، وأسرعى بارتداء « سويقر » أو « جلكيت »

المبالغة في الحرص على الأنثى : تنادى قبلاقه وقدمى له « شرايا » أو أقراص « النعناع » .. أو اكوى شعرك بشكل معقول وأحرصى طيلة اللقاء على تجنب العناق لتقصوى « تسريحة » شعرك « وكلما ازداد التصاقك بـ « ثابعدى » حرصاً على شعرك .. فان هذا يشعره بأن « التسريحة » إنها أعدت للقاء آخر بعد انصرافه ..

الاسراف في الملاحظات : أبدى ملاحظات خاصة به : كنساقط شعره ، أو ازدياد نعومة بشرته « أو أن « كرشه » بدأ يتضخم

أو أن الشيب بدأ يديب في شعره .. فان الرجال لا يقلون عن النساء حساسية أزاء كل ما يبدى تقدمهم في السن .. ولكن أحرصى في ذلك على عدم الانتقاد ، وترفقى في إبداء الملاحظات .. كان تقولى له إن المظهر لا يهم ، ما دام صاحبه أبعد من أن يبعث الملل إلى النفس .. ثم أبدئى في التلاؤب تباعاً !!

### ٤ - كيف ينبغي أن يحب الرجال ؟

هذه الدراسات تتناول الفترة التى يكون فيها نفوذ الرجل قويا على المرأة .. تلك الفترة من حياتها التى تقع بين المراهقة والزواج .. ولكن لا ينبغي أن نفسى أن هذه الفترة لا تدوم ، وأن النصر فى النهاية لنا معشر الجنس اللطيف .. إذ لا يكاد الرجل يتردى في شبك الزواج ، حتى تنقلب الأوضاع ، فيقوى نفوذ المرأة عليه !

وعلم الرجل بهذا المصير هو الذى يحفزها في صدر شبابه على العيب بالنساء ويخداهن وتحدبين .. فهذه هى الفترة الوحيدة في حياة المرأة التى تكون فيها عزلاء ، لا تستطيع أن تلجأ إلى القوة للاستيلاء على عنائه ، ولا تستطيع أن توليه ظهرياً وتصرف عنه ، لأن كل رجل يمثل إذ ذاك فرصة للزواج قد لا تتكرر .. كل ما تملكه المرأة في هذه الفترة هو أن تعامل الرجل في رفق وفلسفة ، وأن ترتقب المستقبل وهى موقنة من أن بقية العمر ستفصح أمامها لتفتقم .. بمجرد الزواج !



ذلك لان الزواج هو اعظم لحظات الجد في حياة المرأة ..  
انها لحظة انتصار نبوغها وقوة إرادتها .. لحظة السيطرة  
على زمام الرجل .. ذلك الوحش الذي يفوقها قوة وخصية  
وعتوا .. ولكن لنذكر في فترات الضعف وفي لحظات النصر ..  
أن الرجال لا يستطيعون أن يعيشوا بدوننا ! .. فان حاجتهم  
إلينا لا تنكر ، ولا يمكن لهم أن يقاوموها أو يتجاهلواها ...  
وهذه الحاجة هي التي تكفل لنا سلاحا لا نهاية لقوته ، فلنستعمل  
كيف نمزج هذه القوة بجلال الأنوثة وفضلها ولباقتها .. ذلك  
لأن الرجل برغم وحشية طبياعه ، والقسوة التي ورثها من  
الصبي ، وتقلب عواطفه ، وبرغم نفاقه وغدره .. برغم كل  
ذلك إلا أنه أفضل من أي شيء آخر خلق للنسبية المرأة  
وامتاعها !

لذلك ينبغي أن نتجاوز عن مساوئه .. غلبت من شيء في  
الوجود كامل .. السنا نقبل الحياة بما فيها من خير  
ومساوئ ومكاره ومنغصات ؟ .. ومع ذلك نأثرت بها  
بأن نحباها لا .. وكذلك الرجال ، جذرون بأن نحبهم !



نحو جولة وشباب داثمين

بمن مبسط عن المجهود التي يبذلها  
العالم في سبيل رد الشباب إلى الكحول  
العالم الكبير: "بولي داي كرويفت"

Looloo

www.dvd-rab.com



### مادة سحرية اسمها .. « الهرمونات » !

اهتدى الأقدمون إلى أن في « الخصية » شيئاً يكسب الجسد صلابة ، ويبعث في الأعضاء حمية وشباباً ، ويشير في النفس الطوح ، والفتوة ، وحب المغامرة ، ربما إلى ذلك من صفات اتسم بها الذكور دون الإناث .. ولكن النثر الذى ظل مستعمياً على الأجيال - إلى عهد قريب - هو : كيف يشئنى للإنسان أن يستخلص تلك القوة - التى تكسب الذكور صلابة وخشونة ، ونشاطاً - ليستفلها في تجديد شباب الجسم الإنسانى إذا ما طغت عليه الشيخوخة !

ولقد عنى « سوسروتا » - الحكيم الهندى الذى عاش في القرن الرابع عشر قبل الميلاد - بأن يوصى قومه بالإكثار من أكل خصى الحيوان كعلاج للفلسف الجنسى ، ولتتور حمية الشباب . ولكن هذا العلاج لم يكن مثمراً ، لأنه لم يمكن بنى جنسه من أن يستخلصوا المادة السحرية التى تتوقف عليها حيوية الذكور .. المادة التى لم يهتد الإنسان إلى بعض أسرارها - وليس كلها - إلا في أواخر النصف الأول من القرن العشرين ، والتى أطلق عليها العلماء اسم « هرمونات » !

### تجارب للوصول إلى .. سر الحياة !

وإلى ما قبل هذا ، كان الإنسان يعرف - خلال تاريخه الطويل - الكنز الذى تحتويه « الخصية » ولكنه كان عاجزاً عن استخلاصه ، مما أطلق خيال العلماء في كل اتجاه ، بحثاً عن « أكسير » أو « معجزة » تجديد الشباب وإطالة مدى

### الكشف الذى أثار معركة بين العلماء

الرجولة .. مسألة معقدة ، عرف الإنسان موطنها منذ بدء الخليقة . وتجلت معرفته هذه حين أزال خصى الطيور والحيوان ليكثر لحمها ويزداد جودة ، ولتكتسب وداعة وبسلاسة .. كما تجلت حين كان السلاطين يخصون « الأغوات » ليحولهم إلى مخلوقات يطعنون إلى وجودها في « الحريم » .. ولكن ما عجز الإنسان عن معرفته . هو كنه ذلك السحر الكامن في موطن الرجولة .. حتى قدر للعلم أخيراً أن يتوصل إليه ، فاسماه « هرمون الرجولة » .. واستخلصه في مادة أطلق عليها « تستوستيرون » ، واشتهرت بين الناس باسم « البيراندين » .

ولقد كان مولد هذا الكشف معركة علمية ، إذ انقسم العلماء إلى فريقين : رأى أحدهم أن هذا « الهرمون » نعمة يسلب بها الرجال على حساب الاعراض والفضيلة .. ورأى الفريق الآخر أنه نعمة ترد الشباب والفتوة إلى الذين لحقتهم الشيخوخة .. ولا يزال على الأيام أن تثبت أى الفريقين على صواب . إنما الذى يعيننا هنا هو أن نقدم لك قصة « الهرمون » ببساطة تبسط لا يذهب بقيتها العلمية ..



الحياة الفتية المنتجة لدى الإنسان .. وفي سبيل ذلك بذلت محاولات كثيرة ، لعل أشهرها - وأقربها للصواب - هي تجارب العالم الروسى « نورنوف » لتلقيح الشيوخ بخصى القردة . بيد أن هذه التجارب لم تؤد إلى أكثر من إيقاف الشهوة الجنسية ، بينمابقى القلب والكلى والكبد والرئة والعصلات - وغيرها من الأعضاء والأنسجة - فى مرحلة الشباب وقوة الشيوء ، وسرعان ما انهارت فنوفى أصحابها فجأة .. ذلك لأن شبابهم نجدد فى ناحية واحدة ، مما أفقد أعضاء الجسم توازنها ، فاصيبت بإرهاق عطلها !

ولقد استطاع فضول الإنسان أن ينتهى به إلى أن الحياة مجموعة من التفاعلات الكيميائية . ومن أبرع التجارب فى هذا السبيل تجربة العالم « جاك ليوب » على بويضة غير ملقحة لأحد الأحياء البحرية .. فقد كان الاعتقاد السائد حو أن من المستحيل أن تنتج البويضة جنينا ما لم تلقح بالحيوانات الذكرية ، فحدث ما يسمى بالأخصاب ، ويعقبه انقسام الخلية ثم ظهور الجنين .. ولكن تجربة « جاك ليوب » أثبتت أن المستحيل جائز الحدوث ، فقبل من الملح والسكر ومواد كيميائية معينة ، بدأت البويضة غير الملقحة فى الانقسام ، ثم أنتجت مخلوقا يسبح فى الماء كأخواته ، فكان أول حى ظهر فى الوجود بغير أب !

وهكذا أثبتت المواد الكيميائية أنها قادرة على بعث الحياة : وقال « ليوب » إن الحياة تبدأ بزيادة التفاعل الكيميائى فى

البويضة ، وأن الموت ينشأ من توقف هذا التفاعل فى الجسم الحى .

### المعمرون يرثون عوامل طول الحياة

و بالمواد الكيميائية أيضا ، عولجت بعض الأنسجة الحية ، فظلت محتفظة بحياتها ، كما أمكن تغيير بعض حساساتها .. وكل ما احتاجت إليه هو تغيير الوسط الغذائى الوقائى الذى تعيش فيه . وكانت نتيجة هذه التجارب ادراكنا أن الموت ليس مقصرا كامنا فى الحى ، وإنما هو طارئ عليه .. ملو أننا عرفنا المواد الكيميائية الملائمة لجعلنا الحى يعيش إلى الأبد ، وفقا لمنطق العلم .. ويبدو أن بعض خلايا الجسم تنفرز مواد ضارة بالخلايا المجاورة لها ، مما يؤدى إلى انحلالها .. فيؤثر الانحلال - بدوره - على الخلايا صاحبة الإفراز الضار ، ويؤفدها ، إذ أن الخلايا تعتمد بعضها على بعض ، فإذا اعتل فريق منها ، تداعى له سواء !

وفى ضوء هذا التعليل ، فسر العلماء سر المعمرين .. فهم يرثون من آبائهم تفاعلا كيميائيا يعمل فى انسجام كبير لوقاية شتى الأنسجة والخلايا فى داخل أجسامهم ، فيمنع بعضها من إفراز المواد الضارة بغيرها ، أو يخلص الجسم من مضار هذا الإفراز .. وبالتالي تظل الخلايا فى نشاطها وحيويتها ، ويظل الحى محتفظا بشبابه أطول فترة ممكنة .

### الأسرار الأولى للخصية

ولقد عرف الإنسان أن « الخصى » معادل لإنذاة - مواد كيميائية ساحرة - غفى عام ١٧٧٦ قال العالم الفرنسى



« تيوفيل دى بوردو » إن الخصى تؤدي مهمة تتجاوز إنتاج الحيوانات المنوية .. فهي تعد ذات إفراز داخلي هام للغاية؛ إذ أنه من عوازل الموت والحياة !

ومضت ٧٢ سنة قبل أن يحقق العالم الألماني « ارنولد أدولف برتولد » نبوءة « دى بوردو » . فعلى عام ١٨٤٩ ، حول برتولد « الديكة المخصية الوديعية » التي كانت تستسلم أو تفر في ضعف أمام هجمات الدجاج ، إلى ديك محاربة ! .. فقد أزال خصى أربعة من الديكة ، وراح يراقبها وهي تفقد كل صفاتها الخاصة بالذكور . ثم عاد إليها ، وانتقى منها ديكين : ففتح بعنقها ، واستثبت في كل منهما خصية .. وكان هذا الموضع شاذاً للخصية ! ولكن « برتولد » كان يرمى إلى تحقيق قول « دى بوردو » من أن الخصى أكثر من مصنع للحيوانات المنوية ، وأنها تفرز أيضاً مادة في الدم هي المسؤولة عن مظاهر الذكور . ومضت أيام ، كان خلالها الديكان — اللذان ظلا مخصيين — يواصلان حياتهما الهادئة الوديعية ويقتنيان اللحم الطرى . أما الديكان المخصيان اللذان فاستعدا صفات الديكة ونما عرف كل منهما وازدهر ، وراحا يطاردان ما حولهما من دجاج في نشاط ، ويتحفران لخوض المعركة ضد كل دخيل !

### مولد علم الهرمونات

وقد سجل « برتولد » تجربته هذه ، وأعد عنها رسالة ، قال في نهايتها إن الخصى تنتج مادة تسرى في الدم وتتفاعل معه ، وهذا بدوره يؤثر على شتى أعضاء الجسم . وكانت هذه التجربة الفذة هي أساس علم « الهرمونات » .. فما هي المادة

الذكورية التي تفرزها الخصى ، فتؤدي إلى كل هذا التحول في الأحياء ؟ وأي أمل بجده الكيول فيها للظفر بالشباب وطموحه ؟

ومن حسن حظ البشرية ، أن علم الكيمياء العضوية كان قد تقدم ، وأصبح بوسعه أن ينتج من المواد الميتة ، مواد لا توجد إلا في الأجسام الحية ، مثل « ألبولينا » .

ولم يكن البحث عن المادة المجهولة — التي تطوى سر الرجولة — بالأمر الهين . فان علم الكيمياء العضوية من العلوم الصعبة . وبرغم تلف الناس على المادة الساحرة ، فان أول قياس عنها لم يظهر إلا في عام ١٩٢٦ ، وبعد أن كانت قد تسببت في كارثة علمية جعلت الخبراء يخشون مجرد التحدث عنها « خشية أن يحل بهم ما أصاب العالم الفرنسي « شارل ادوار برون سيكار » !

### الإيحاء هو الذي جدد شبابها !

ذلك أن هذا العالم كان من أول الخبراء الذين كشفوا علمياً عن سر بعض الغدد الصماء في البنكرياس ، وآثارها ، فكان من نتائج هذا الاكتشاف ، أن ظفر « برون سيكار » بشهرة واسعة ، وبجد علمي حصد عليه الكثيرون . فدفعه هذا النجاح إلى بحث مسألة الخصية ، ومادة الرجولة السحرية فيها . إذ حصل على عدد من خصى الكلاب ، استخلص منها مطولاً حتى به نفسه في عام ١٨٨٩ — وكان قد بلغ الثانية والسميعين من عمره — ثم أعلن على الملأ أنه ظفر بتجديد الشباب لنفسه ! .. وكان إعلان غنبله دوت في الجامع



العلمية ، لا سيما حين شوهده « برون سيكار » يتحرك في نشاط دافق ، ويتحدث في حمية وحرارة !

ولكن خبراء الكيمياء العضوية ارتابوا في صحة بحثه ، لأن الطريقة التي اتبعها في استخراج الحطول لم تكن كافية باستخلاص مادة الرجولة . بيد أنهم آثروا الصمت ليروا ما قد يحل بهذا العالم بعد فترة . . ولم يطل انتظارهم - إذ لم يلبث « برون سيكار » أن شعر بعد أيام بمعبء الجهد الذي بذله . . ثم دب التعب والإعياء والضعف في بدنه . . وانتهى به الأمر إلى الوفاة ، بعد شهر واحد من إعلانه تجربته . . وبعد أن اعترف صراحة بأن كل ما اعتراه لم يكن سوى مجرد وهم ، نشأ من إيهاء ذاتي بأن شبابه تجدد .

ولسوء حظ العلم والبحث ، كان لهذا الحادث دوى جبار . خلق رد فعل في الجامع العلمية . فاصبح أي إنسان يجرق على الحديث عن مادة الرجولة معرضا للتهمك والسخرية ، وأصبح مجرد ذكر اسم « برون سيكار » تحذيرا رهيبا . ونذيرا بانهايار السمعة العلمية . وفي ظل هذه الرهبة تجنب الباحثون أية دراسة للخصى . ولكنهم اتجهوا إلى دراسة الغدد الأخرى كالدرقية والادرينالية والنخامية والبنكرياس . وبانصراف الباحثين إلى الأجزاء المحترمة من الجسم ، اكتشفوا عشرات الهرمونات ، وبهرتهم الغدة النخامية - في قاع الرأس - إذ وجدوا أنها تفرز أكثر من ١٢ هرمونا ، لكل منها أثره الحيوى . فبدت لهم هذه الغدة سيدة الغدد ، حتى لقد اعتقدوا أن سر الحياة والرجولة يكمن فيها لا في الخصى .

إذ أن نمو الحيوانات يتوقف إذا لم توجد الغدة النخامية ، كما يتعطل عمل الغدد الأخرى ، ومنها المبايض والخصى .

### • • • وبدات العنة تنقشع !

وظلت الرهبة تبعد الباحثين عن دراسة الخصى نحو خمس وثلاثين سنة . إلى أن أقدم السالم الأمريكى « غريد كوش » ومساعدته « ليميويل كلينماكى » ، على خرق هذه الرهبة في سنة ١٩٢٦ . . وكانت مهمتهما عميرة ، إذ بدأ بتجارب « بروتولد » عن الديوك المخصية . ثم تحولوا إلى تحليل أطنان من خصى الثيران ، وكل هدفهما أن يمثرا على المسادة التي يستطيعان بها أن يكسبا الديوك المخصية صفات الديوك المقاتلة . ففضيا نحو سنة دون أن يظفروا بأية نتيجة برغم الجهود الجبارة التي بذلها في التحليل والاستعانة بشتى المواد الكيميائية . وبالحيوانات من الطيور إلى الأرناب والخنازير !

استولى البأس على « ماكجى » مرات . وهم بأن يهجر البحث ، ولكن « كوش » لم يكن من النوع الذى يستسلم ، بل كان عقيدا لا يتقهتر ، وكان مؤمنا - إلى حد التعصب - بأن النصر حليفه في النهاية . . وكان على « ماكجى » أن يجرب كل حيلة ، وكل مادة ، وكل حيوان . وأخيرا ظفروا بمادة لا يزيد حجمها على سن الدبوس ، وحققا بها ديكا مخصيا خامل الحركة ، فاذا بعمره ينمو ويزدهر ، وإذا هو يعود إلى طبيعته في مطاردة الدجاج ، والتحفز للقتال !

وكررا التجربة مرات ، فكانت النتيجة واحدة . ولكن كل



تجربة كانت باهظة النفقات ، فإن هذه الكمية القافية — التي كان يتمتع رؤيتها بالعين المجردة — كانت تستخرج من أربعين رطلا من الخصى ! .. على أن النفقات كانت تهون في سبيل إثبات دور الخصى ، وإفرازها للمادة المسببة للرجولة !

### .. ورأى العلم أول الأضواء

وفي تواضع علمي غريب ، أعلن « كوش » نتائج البحث ، وأسند فضله إلى مساعده « ماكجى » .. فرغ من شأنه ، وخلد اسمه في تاريخ البحوث الطبية . كما فتح الباب لمواصلة البحث لتحضير المادة الساحرة نقية . وكانت نفقات البحث فادحة . ولا تبشر بنتائج عملية عاجلة . مما أدى إلى توقف المعامل — التي كانت تساند « كوش » — على الاتفاق على التجارب .

ولم يهدأ « فريد كوش » ، فقد كانت أعز أمانيه الظفر بالهرمون الساحر نقيا على هيئة بلورات واضحة التركيب الكيميائي .. كان يسعى إلى معرفة كم يحوى الهرمون من ذرات الكربون والأيروجين والأكسوجين ، وكيف انتظمت هذه الذرات ، لعل المعرفة تتيح التوصل إلى صنع هذه المادة السحرية في المعامل بكميات كبيرة .. ومن ثم يتيسر إجراء مزيد من التجارب التي تكشف عن أهمية هذا « الهرمون » وتأثيراته على الأجسام السليمة والمعتلة .. ولم يكن الهدف جنسيا أو تجديديا للشباب . وإنما كان سعيا لمعرفة التفاعل الكيميائي في أجسام الذكور والاناث وصلته بالصحة والمرض .

وكانت الظروف في عون « كوش » ، إذ ظهرت في جامعة ( كاليفورنيا ) مشكلة خاصة بالثروة الحيوانية .. فقد كان بين الأبقار ما يولد وهو مصاب بالعقم أصلا . وكان البحث التشريحي يؤكد أنها لا يمكن أن تنعم بالأمومة . ودرس العالم « فرانك ليلي » تاريخ بعض هذه الأبقار وأعراض علفتها . فوجد أنها من التوائم التي تولد مع عجول ، من الذكور . واستنتج أن الهرمونات الفكرية في الأم ، تختلط — في فترة الحمل — وتغزو الجنين الأنثى ، فتقضى على أنوثته . وكانت نظريته مقبولة كفرض علمي ، ولكنها تحتاج إلى دليل يثبتها .. والسبيل الوحيد إلى ذلك : لا يتأتى إلا عن طريق الهرمونات الفكرية « وهرمونات الخصى بوجه خاص !

وعلى هذا الأساس ، قبلت الجامعة أن تقدم مبلغا من المال للعلم « كوش » ، كي يواصل تجاربه ، فعاد إلى المعمل والخصى ليجرى مئات التجارب ، بعشرات المواد الكيميائية .. وكان يجرب — كل كمية من الخلاصة يوفق إلى تثقيتها — على الحيوانات الخمية — من ديك وفيران وأرانب — ويسجل مدى تقدمه أو تأخره ، ويحسب قوة مفعول كل مادة يستخلصها ، وفقا لدرجة نقائها .

وكان الباحثون بقصدونه من كل صوب ، للظفر بهذه الخلاصة واستخدامها في التجارب المختلفة التي كانت تؤيد وجهة نظره في أن هرمون الخصى أكثر من مادة رجولة . ومن النتائج الهامة في هذا السبيل ، ما أثبتته الدكتور « كارل مور » من العلاقة الوثيقة بين إفرازات الغدة النخالية في قاع



المخ ، وأفرزات الخصى ، فيؤثر نشاط أحدهما على نشاط الأخرى .

ودفعت المعلومات المتزايدة علما آخر إلى تجربة هذا « الهرمون » على الرجال الذين ولدوا بخصى معتلة جردتهم من رجولتهم . وكان أول موضوع لتجاربه إنسانا فى السادسة والعشرين من عمره ، ولكنه كان فى مظهر غلام فى الرابعة عشرة . . فلا حياة له ، كما أن صوته كان رقيقا كصوت طفل . ولم تداخله الدوافع الجنسية طيلة حياته . . . ودخل محصه بأشعة « أكسى » على توقف نمو بعض عظامه ، وعلى أن خصيتيه كانتا صغيرتين . وعندما درس الاحتراق الغذائى فى جسمه ، ظهر أنه منخفض عن المستوى العادى للرجال !

فى هذا « الرجل الناقص » ، جرب الدكتور « كنيون » حقن الهرمون الذكري لمدة ٥٣ يوما ، فإذا بكل مظاهر الرجولة — من صوت خشن ، وشعور ملح بالحاجة إلى المرأة — تنجلى عليه . . واستطاع أن يمارس العملية الجنسية لأول مرة فى حياته « وأن يكررها عدة مرات حتى ظن أنه استعاد رجولته .

ولكن خلاصة الهرمون فرغت ، إذ استنفدت التجربة من خلاصة الخصى ما بلغ وزنه نصف طن . وهو مقدار ضخم ، غالى الثمن لا يقوى على احتمال نفقاته أغنى أصحاب الملايين . واضطر العالم إلى أن يوقف حقنه بالهرمون الساحر بعد أن نفذت آخر قطراته ، فعاد الشباب إلى حالته الأولى . . طفلا ضخم الجسم ! . . وأدرك الباحثون أن مفعول « الهرمون »

مؤقت : وأنه يكسب الجسم سمات الرجولة طالما كان يسرى فيه ، فإذا ما توقف سريانه عاد الحى يعانى الآم النقص !

### هرمونات من البول . . وهرمونات صناعية

وقضى «فريد كوش» ومساعدوه سبع سنوات طوال وهم يتحاليون على خلاصة الخصية ، بغية الظفر بالهرمون نقيا متبلورا . . وأقبل خبراء الكيمياء العضوية على تذليل العقبات التى اعترضتهم ، حتى وفق الكيماوى الألمانى « أدولف بوتنانت » ، إلى أن يستخلص — من ٢٥ ألف لتر من البول البشرى — عددا قليلا من البلورات التى تحسول الديكة المحصية إلى ديوك مقاتلة ! . . ثم وفق مواطن له هو « أرست لاکور » إلى تحضير الهرمون النقى من خصى الثيران ، فاستهلك طنا كاملا ليظفر بما زنته واحد إلى ١٥٠ من الأوقية . وكان مفعول هذا الهرمون النقى تام الشبه بهرمون « كوش » ، وإن اختلف قليلا عن هرمون « بوتنانت » من الناحية الكيماوية . . وأطلق « لاکور » على هرمونه اسم « تستوستيرون » !

وكان من المستحيل عمليا ، إجراء التجارب بهذا الهرمون الباهظ النفقات ، ولكن مثل هذه العقبة لم تكن لتمترض خبراء الكيمياء العضوية ، بعد أن سجلوا براعتهم فى اصطناع كثير من المواد العضوية . . فان هى إلا أسابيع حتى تمكن الكيماوى البوجوسلافى « ليوبولد روجيكا » من الاستعانة بمادة « الكولستريول » — التى توجد فى كل الخلايا الحية للنبات



والحيوان — ومنها اصطنع في المعمل هرمون «التستوستيرون» الصناعي .. وبهذا تيسر تحضير الهرمون النقي بالاطنان !

ومع ذلك ، فقد بقيت العقليات الجامدة — في الأوساط العلمية — تنظر إلى « التستوستيرون » على أنه مادة جنسية . بل على أنه ديناميت ناسف للأخلاق البشرية !

### عمر الإنسان مختلف لسنن الطبيعة

على أن كثيرين من علماء الكيمياء لم يكونوا من أنصار هذا الرأي ، إذ كانوا يرون أن شيخوخة الإنسان وعجزه مخالفان لسنن الطبيعة ، فإن المعدل الحقيقي لعمر الإنسان — حسب الظواهر الطبيعية — هو ١٢٠ سنة على الأقل .. ومن ثم فالشيخوخة المبكرة — وما يليها من موت — إنما هما نوع من المرض يجب القضاء عليه ومحاربتة ، كما تحارب الأمراض الميكروبية . وللمعذور على علاج لهذا المرض ، يجب أن يتكاتف الكيماويون والمهندسون ليدرسوا تخطيط الجسم في كيميائه وهندسته .. وقد أيدهم في منطقتهم هذا ، طائفة من الاكتشافات الكيماوية البارعة ، التي أزلت كثيرا من علل الجسم وأمراضه .

ولقد اعترف رجال الطب أنفسهم بفضل الكيماويين ، بل إن بعضهم رأى المنتجات الكيماوية — من فيتامينات وهرمونات — هي المفاتيح المؤدية إلى الحياة .. وإذا كان « التستوستيرون » هرمونا ذكريا سييء السمعة ، فقد كان له ابن عم لم تشب سمعته شائبة ، برغم أنه من عين المبتع تقريبا .. ذلك هو « الإيسترون » أو الهرمون الجنسي الأنثوي الذي

اكتشف في مبيض الإناث ، والذي شفاء له خطئه أن يثبت أنه نعمة للسيدات اللاتي يجتزرن مرحلة منتصف العمر « نحو ٤٥ سنة ) ، فيصبن بالطلق وتوتر الأعصاب وسرعة الانفعال .. إذ أن بضع جرعات منه تعيدهن إلى الهدوء والحياة العادية ، وتشفيهن من عدة ملل ..

على أن سوء السمعة ، لم يحل دون أن يمضي فريق من العلماء في بحوث « التستوستيرون » في حذر وحيلة . فحققت به إناث الفيران الدوامل ، وإذا النتيجة عجا .. فقد تحولت إناث الأجنة إلى ذكور ، وهى في أرحام إبهاتها ! .. وحفنت به فروح الديكة « الكتاكيت » عقب مغادرتها لبيضتها ، فإذا هى سريعة النمو ، تخطلو في عجلة إلى نضج مبكر !

وجرب الهرمون الذكري على الدجاج ، فقاد البحث إلى دراسة الحالة الاجتماعية للقطيع كله ، ليتبين الباحثون مدى سيادة كل دجاجة أو تخاذلها أمام سسواها .. واثبت البحث أن بين الدجاج ملكات تتحكم في الباقيات ، وأن الغالبية تميل إلى الخضوع والاستسلام لمن تغتصب السلطة بقوتها ونشاطها .. فلما قدم « التستوستيرون » إلى الدجاج المستسلم ، تغيرت صفاته ، وأصبح يأبى الخضوع والمهادنة ، وبدأ كأنه اكتسب طموحا وقوة ، وحشد قوته للدفاع عن سيادته .. ثم ضاعف الباحثون جرعات الهرمون الذكري لهذه الدجاجات ، فتوقفت عن وضع البيض ، وتحولت إلى نوع من الديكة المقاتلة التي لا ترى بأسا من مهاجمة الديكة الأصيلة ، ومطاردة بنات جنسها من الدجاج بغية تلتحيها .. وعندئذ أوقف حقنها



بالهرمون ، عانت إلى حياة الإناث ، وإلى يرتبطها السابقة في التقطيع !

### الجنس عملية كيميائية

وكانت أهم نتيجة لهذا البحث ، أنه أثبت أن الفلواهر الجنسية عملية كيميائية ، وأن الطموح والشجاعة والفتوة ليست سوى إفرازات كيميائية ، فماذا يصنع «الستوستيرون» في الإنسان ؟ وما هي آثاره في أولئك الأفراد الذين ولدوا أشباه رجال ؟ . وماذا يفعل في الخاملين والمتخلفين والجبنة من أعضاء الجنس البشري ؟

أسئلة دقيقة هامة تجيب عليها التجارب وحدها . ولم يكن يملك إجراء مثل هذه التجارب سوى شخص جرى لا يابه للتحولات . وقد قدر للباحث « جيمس هاميلتون » - وهو مدرس تشريح - أن يكون هذا الرجل . فقد كان بين تلاميذه طالب في السابعة والعشرين . يرتاب الناظر إليه في أنه رجل . لا سيما إذا خلق ثيابه ، إذ كانت عظام ردفه عريضة كعظام حوض المرأة ، وكان لدياه بارزين ، وصوته رفيعا ، وفسعر فوديه خفيفا . . فإذا ما عثيت بفحص خصيتيه وجدتها ضئيلتين جدا ، يعلوها عضو قناسلى لا يزيد على حجم عضو طقل في الرابطة من عمره .

والغريب حقاً ، أن هذا الطالب كان على وشك الزواج . مما جعله نبعاً لا ينضب من الانفعالات العصبية والنفسية ، وأنواع القلق وانعدام الثقة بالنفس ، فضلاً عن توبات صداع . . وقد

ظن في أول الأمر أن علته ناشئة عن نقص هرمونات الغدة النخمية . فمولج بها دون نتيجة . . وفي عام ١٩٣٧ بدأت بتناول « سيبا » تنتج الستوستيرون الصناعي ، وأرسلت بعض عيافته إلى الدكتور « هاميلتون » لتجربتها ، فاستدعى لغف من زملائه الأطباء ممن لهم حق العلاج - لأنه كان مختصاً بالتشريح فقط - ليشتركوا في التجربة ، وبدأ يحقن الشاب الناقص بالهرمون الذكري . . فان هي إلا سنة أيام - حتى شعر أثب - لأول مرة في حياته - بالرغبة الجنسية . . وبدأت أعضاؤه التناسلية تنمو وتكبر . . ولم يمض عليه شهر حتى مارس العملية الجنسية بنجاح غريب !

وراقب الدكتور « هاميلتون » مريضه . غاثر اهتمامه أن تأثير الهرمون تجاوز إحياء الناحية الجنسية ، إذ بدأت الغدة الدرقية - في الرقبة - تنمو وتنتشط ، وظهرت بوادر شارب ولحية على وجه الشاب ، وزادت غزارة الشعر على صدره وساقيه وفراعيه ، وفارقت توبات الصداع تقريباً ، وتحول من إنسان لم يكن يقوى على مواجهة الآخرين ، إلى مخلوق ملء بالأمل والطموح والنشاط !

وارتاب هاميلتون وزملاؤه فيما كانت عيونهم تراه ، وخشوا أن يكون الأثر مجرد إحياء يكرر كارثة « برون سيكار » . إذ كان المريض - كطالب يدرس الطب - على دراية بكل ما قيل عن الهرمون . . لذلك أوقفوا حقنه به - دون أن يدري - وأن ظلوا على إيهامه بأنهم ماضون في الحقن . . فلم تتعش خمسة أيام حتى أصيب المريض بتوبات صداع هائلة ، وفقدت



وحددهما ، وتركت بقية أعضائه سليمة ، وكان — إذ ذاك — في التاسعة عشرة من عمره ، وقد اكتمل نضجه تقريبا . ودرس الطبيب تكوين جسم المريض ، فإذا به يبدو وكأنه خلو من العضلات ، كما أن عظام الرءيين نمت بشكل عريض ، كما يحدث للأناث .

وروى المريض أن حنينه إلى الجنس الآخر زال تماما بعد ضياع خصيتيه ، اللتين أدى زوالهما إلى تناقص مستمر في قواه . . . كما اعترف بأنه تزوج في سنة ١٩٢٤ . ولكن كل محاولاته لارضاء الرغبة الجنسية عند زوجته ذهبت ادراج الرياح . ومن العجيب أن هذا العجز لم يكن هو الذى دفعه إلى استشارة الطبيب . وإنما جاء لعلاج تلك التئوءات والبثور والتقلصات في وجهه . . . وهى إحدى حيل الطبيعة عندما تحاول تغطية كارثة بأخرى . إذ ارادت بها أن يفسى المريض ما فقده من جراء الحرمان من الخصيتين . . .

والواقع أن البثور والتئوءات كثيرا ما تظهر في وجوه السيدات . عندما يشرفن على مرحلة منتصف العمر ، وتخبو فيهن الرغبة الجنسية ، ويتوقف الحيض الشهري . . . وتعالج هذه الحالة عند السيدات ، باعطاءهن الهرمون الانثى المعروف باسم « استروا ديول » . . . وقد كان التشابه كبيرا بين حالة هذا الخصى ، وحالة أولئك السيدات ، إذ كان يعاني هو الآخر من تغير في حياته الجنسية . وكانت الانتباء العلمية ترد عن الهرمون الذكرى ، فاستخدمه الدكتور « قوس » في حقن المريض ، وسرعان ما اختفت البثور والتقلصات . . .

أعضاؤه التناسلية حيويتها مرة واحدة ، وفي الوقت ذاته . انهارت نفسيته وأعصابه ، وفقد طموحه وآماله وثقته بنفسه ، وعاد إلى الانطواء بعيدا عن الناس . . . وشيد الباحثون الردة القاسية . فعادوا إلى حقنه بالهرمون — دون أن يعترف — وإذا الرجولة تردت إليه . مما أكد أن النتائج ليست من فعل الوهم والإيحاء بل . . من غسل الهرمون الساحر !

### علاج لاشباه الرجال

ونشر هاميلتون نتيجة بحثه ، مؤكدا أن الهرمون الجديد علاج جيد لاشباه الرجال « ممن حرموا نعمة اكتمال أجيزنيت الجنسية . ولكن الهيئات العلمية لابتته وانتقدته لأنه بئى قراره على مجرد تجربة واحدة » في حين أن الاوضاع العلمية توجب اجراء التجربة عشرات المرات ، قبل التسليم بصحة النتائج والحكم بمدى النجاح !

على أن الأوساط العلمية لم تلبث أن تلقت تقريرا آخر يؤكد بحوث هاميلتون . . . وكان مصدره الدكتور « جورج قوس » من مدينة ( بريستول ) ببريطانيا . فقد جاءه رجل في الثامنة والثلاثين من عمره يشكو من تقلصات عنيفة . مصحوبة بأورام وبثور في وجهه . وكان المريض يبدو عاديا . باستثناء نغومة غريبة طرات على بشرته ، وبعض ظواهر أشعرت الخير بأن شيئا حدث فاقص من الرجل مسوئه . وبادر الدكتور « قوس » إلى دراسة المريض ، فعرف أنه أصيب في الحرب العالمية الأولى بشظية تنبلة سلبته خصيتيه



أيام . ولكن المريض بدأ يشكو من حالة أخرى . دعتة إلى أن يسأل الطبيب أن يختف من الجرعات ، لأن عضوه التناسلي أصيب بتوتر آلم وألم زوجته .

وكان هذا الحديث مفاجأة للدكتور " غوس " الذي لم يكن قد فكر في إعادة الحياة الجنسية لريضه . وإنما كان كل همه شفاء البثور ! .. ومعللاً خفض الطبيب الجرعات . فأصبح المريض شخصاً عادياً ، وأحس بقواه تعود إليه . وكأنه شاب في التاسعة عشرة . . كما أن وزنه ازداد ، ولم تعد ملابسه ثلاثيه !

### طالبوا بالمساواة بالحيوانات

وسرت أنباء الأكسمر السحري إلى الناس . فأقبل المحرومون من خصيهم — سواء بالطبيعة ، أو من جراء حوادث وأمراض — يطلبون العلاج ، ورضوا بأن يكونوا حيوانات للتجارب ، فكانت أعدادهم كبيرة وفيرة . وكان أكثرهم و حالات يرثى لها من الضعف والأعياء والانهيار العقلي :

وتوقع الخبراء أن يفسح مجال العمل أمام عشرين " التستوستيرون " ، وصار من العسر على عقلاء المحافظين في الهيئات العلمية أن يتجاهلوا أمر الأكسمر الجديد ، حتى أن خبراء جامعة " جون هوبكنز " الأمريكية — التي استعيرت بحساباتها ودقتها — لم يجدوا مقراً من السير في الركبة ، فاحتضن الدكتور " هيو بونج " وزملاءه بصوت " التستوستيرون " . . وكانت باكورة تجاربهم على طفل زنجي عمره ثلاث سنوات ونصف ، كان مصاباً بورم في فتحتة،

بحيث تعثر عليه التنفس إلا بأنبوبة خاصة . وكان المعروف أن مثل هذا الورم يختفى عند الأطفال حين يصلون إلى سن البلوغ ، أو — بعبارة أخرى — عندما تبدأ الخصى أنرازها للهرمون الذكري في الجسم ، مما رجح أن سريان الهرمون يؤدي إلى اخفاء الورم . ومن ثم حقن الطفل بجرعات صغيرة من الهرمون — مرة في الأسبوع — في فترة استمرت خمسة أشهر . ول سوء الحظ أن الورم لم يختف ، ولكن الطفل تحول إلى شيء آخر ، إذ نبت لديه شعر العانة ، ونما عضوه التناسلي كما لو كان شاباً . وتمتع بقوة لا تتناسب مع جسمه الضئيل . . وبعد أن كان شخصية هادئة مسكينة صار مثاكسماً بهيل إلى مصارعة من يكبرونه . لا أقرانه فحسب !

وفقد الباحثون الأمل في علاج الورم . فوقفوا الهرمون . وإذا الطفل يعود إلى الدعة والاستكانة . ولكن التجربة كانت كافية لأن تؤكد أن الجنس عملية كيميائية ، وأن " التستوستيرون " أكثر من عامل جنسي ، فهو أيضاً يبنى العضلات ، ويرفع الروح المعنوية ويكسب الفرد جرأة وشجاعة ونشاطاً .

ودعا هذا جامعة " جون هوبكنز " — موسسة من أكسمر الهيئات العلمية الأمريكية — إلى أن تجرب " التستوستيرون " على نطاق أوسع ، فاختارت ٢٢ من أشباه الرجال — ممن حرما القدرة الجنسية بسبب الخلقة الطبيعية أو الحوادث والأمراض — وحققتم بجرعات الهرمون ، فأحسوا حييماً بالنشاط الحيوي بغزو أجسامهم .



واقبلوا يعيشون في مجتمعاتهم حياة عادية كسواهم من الناس ، وقد تطلوا عن خجلهم وانطوائهم ، كلما زاد وزن كل منهم زيادة تراوحت بين ١٠ و ٢٥ رطلا !

واستمر اشراف الجامعة على هذا الفريق سنتين ، فكانت التقارير عنهم تفيض بالأمل والحياة والتقدم الملموس في العمل والعلاقات الاجتماعية .. وكان أهم علاج لهم هو الاستمرار في تناول الهرمون الذي حرّموا منه حين حرّموا من خصيتهم . وكان على كل منهم ان يعرف مدى حاجته منه بغير زيادة أو نقص حتى لا ينتهي إلى نتائج غير مرغوب فيها !

### « الهرمون » عديم النفع للأصحاء !

وانطلقت التجارب خطوة جديدة : فماذا يحدث إذا تعاملى الهرمون أفراد أصحاء ممن يتمتعون بخصيتهم ورجولتهم؟ دعت الجامعة فريقا من المتطوعين من هذا الطراز ، وحقنتهم بجرعات متباينة القوة ، فلم يثلر عليهم أى أثر . لا في الناحية الجنسية ، ولا في الناحية الجسمية .. وظاهر أن الطبيعة لا تريد من « الهرمون » إلا ما يعوض النقص . أما الزائد فإنها تتخلص منه كفضلة لا داعى لوجودها ! .. وكان «نهم أشخاص يعانون ضعفا جنسيا ، ولكنهم يتمتعون بخصى عادية ، فلم يفد واحد منهم من « الهرمون » ، بل ظلوا على ضعفهم . وقيل في تحليل هذه الظاهرة إن الأسباب لا ترجع إلى نقص هرمونى ، بل إلى علل أخرى !

وفي هذه التجارب حدثت نادرة طريفة أثبتت أن النشاط الجنسي مسألة عقلية نفسية عند الأشخاص العاديين . فقد

كان في جامعة « جون هيكنز » عامل في الخامسة والخمسين من عمره . رأى الرجال المصابين بالنقص يندون على الجامعة كأفراد مخنثين محتمين . فلا تمضى عليهم أيام حتى يكتسبوا ثوب الرجولة والقوة . وسمعيهم وهم يروون القصص الغريبة عن التطور الذى طرا على حياتهم الجنسية ، فسمى هو الآخر إلى الطبيب يروى له العجز الجنسي الذى دب إليه مع الشيخوخة . ووجد الطبيب في المعامل فرسة بحث جديد طارئة : فحقنه بالهرمون .. وعاد العامل في اليوم التالي والدنيا لا تسمه ، فقد استعاد شبابه ، واستأنف سيرته وأكثر!

وفي الموعد التالي للحقنة . تعمد الطبيب ان يحقنه بمادة زائفة ، دون ان ينبئه بشيء .. وإذا الرجل يحس بشبابه المتجدد ، ويمارس العملية الجنسية كما كان يمارسها في شبابه .. ويظهر أن الإحياء والعوامل النفسية ، هي التي كانت تفعل في الرجل ما كان يبتنى من « الهرمون » أن يفعله! وخشى الطبيب نتائج هذا النشاط المتفعل في جسم العامل ، لما كان يتطلبه منه من جهد وقوة تفوق احتمال أعضائه — من قلب وكبد ومضلات وأوعية دموية — فتصححه بأن يخفف من غلوائه خشية حدوث مضاعفات تؤدى إلى توقف هذه الأعضاء عن أداء عملها !

وبمرور الزمن أقبل الباحثون على فحص هرمون « التستوستيرون » ، وتجربته في كل علة رأوا علاجها به .. وفي أشهر قلائل ، زاد عدد التقارير العلمية على الف تقرير ، وكلها بجزم بأن الهرمون الجنسي القوي لا يستعمل على إذكاء



الناحية الجنسية فيهن حرما من وجوده في أجسامهم . وإتـها يمتد أثره بحيث يخلق فيهم قوة جديدة . ويبنى عضلاتهم وأنسجتهم . فيزداد وزنهم وقوتهم العضلية .

### ذكور وأنثى بالهرمونات

وعرف الخبراء أمر الحرب الناشئة في أجسامنا بين نوعي الهرمونات الذكورية والانثوية . ومن بحوث الدكتور « والتركير » — الاختصاصي في المجاري البولية — عرفنا أن الهرمون الذكري إذا حقنت به الفتيات والنساء . أدى إلى توقف الحيض عنهن ، كما يحفف اللبن في إثناء الأميات . . أما إذا حقن عثة المجرمين بالهرمون الأنثوي — المعروف باسم « استراديول » — غائثه يجردهم من كل رغبة جنسية . بل إنه يوقف غدد الخصى عن إفراز الحيوانات المنوية !

ومن هذه الدراسات الطويلة المعقدة ظهر أن الذكور والإناث يتساوون في كل شيء تقريبا ، ولكن الجنسين يختلفان في مقدار ما يحسب في جسم كل منهما من الهرمونات . فالإناث يظفرن بمزيد من « الاستراديول » ، والذكور يظفرون بمزيد من « التستوستيرون » . كلا الجنسين يظفران بالهرمونين معا . ولكن الزيادة في كميات أحدهما دون الآخر هي التي تقرر ما إذا كان المرء أنثى أم ذكرا ! . . ومن الغريب أن نجد أن أصول هذا التباين الغريب بين مغزولي الهرمونين . تشتمل في اختلافات طفيفة في تركيبهما الكيميائي ، إذ يتألف « التستوستيرون » من ١٧ ذرة من الكربون و ٢٨ ذرة من الأيدروجين . بينما

« الاستراديول » الذي يصنع الإناث يقل عنه ذرة كربون وأربعاً من الأيدروجين .

وقد دلت بحوث الدكتور « كيرن » على أن هذه الزيادة هي المستولة عن ظهور غدة البروستاتة في الرجال . وأن أخطر أنواع السرطان هو الذي يظهر فيها . فيقتل ممن تجاوزوا الأربعين عددا لا يفوقه إلا عدد من يفك بهم سرطان المعدة . وأثبت الدكتور « تشارلس سكوت هيجنز » أن « التستوستيرون » مسئول عن الإصابة بهذا المرض لأنه عندما خُمِر المصابين بسرطان البروستاتة ، وازال مصدر إفراز الهرمون زالت آلامهم أيضا . . بل إن المرض أخفى في بعض الحالات . . ما أثبت العلاقة الوثيقة بين الهرمون وسرطان البروستاتة . . وليس معنى هذا أن « التستوستيرون » يحدث السرطان ، ولكن زيادته في بعض الأجسام تعد من العوامل المشجعة لنمو الخلايا السرطانية الضاربة ! . . وفي كثير من الحالات يتعذر علاج المريض باستئصال خصيتيه أو بروساتاته . ليعترك للقضاء والقدر والاستعانة بالأقويون لتسكين الآلمه . وفي مثل هذه الحالات استغل الدكتور « كيرن » عوامل التضاد والتبادل بين الهرمونين الجنسيين . فاستخدم « الاستراديول » أو « الهرمون الأنثوي » أبطال مغزول الهرمون الذكري . وفي تخفيف آلام من يضارون به .

### إكمال النقص الهرموني فقط

وبسبب الأثر السيئ للتستوستيرون في بعض الأجسام ، واحتمال إصابتها بتضخم البروستاتة وشو شذوذه ، فإن



الخبراء يحذرون من اعطائه لأجسام ليست في حاجة إليه ، أو بجرعات فوق ما يلزم للمريض ، إذ لا بد أن تكون الجرعات مكيفة للتقص فحسب ، وإلا كان الضرر خطيرا .

وقد يسر الكيمائيون مهمة الأطباء . فـ«نستوستيرون» في حبوب ضعيفة الأثر في الجسم . ونؤخذ عن طريق الفم . وبها يستطيع الرجال العاديون — ممن اكتمل نمو خصيتهم ، ولكن تعطل اغرازها أو ضعف بسبب ما — أن يعوضوا النقص ، ويزيلوا ما يحسون به من إرهاق عقب الشروع في أي عمل ، كما يستطيعون استعادة قوة تفكيرهم وصفائها إذا انطمسا نتيجة للنقص الهرموني . . ومن الجائز في هذه الحالات أن تعود إليهم أيضا قدرتهم الجنسية ، ولكن الهدف الأول هو سلامة أجسامهم وعقولهم فإن تجديد الشباب ليس قدرة جنسية فحسب ، وإنما هو قدرة ونشاط وتجدد في شتى أعضاء الجسم ، مما لم نعرفه بعد عن «نستوستيرون» .

وبهذه البحوث وغيرها خلع الهرمون الذكري رداءه السيئ السيرة ، وانتفى عنه القول بأنه أداة طغيان جنسي تؤدي إلى زيادة جرائم الاغتصاب وهتك الأعراض . . وعرف أن كل أثره للأفراد العاديين هو ظفرهم بمادة عديمة القيمة أو ضارة لهم . ولكنه نعمة وحياة لمن هم في حاجة إليه !

### علاج الأمراض العقلية بالنستوستيرون

على هذا الهدى الجديد احتضنه الأطباء ، ووجدوا غيبه مجالا خصبا لعلاج كثير من العلل الغامضة ، سواء أكانت

جسمانية أم عقلية . فهذا رجل في الثامنة والعشرين من عمره ، تردد على أكثر مستشفيات أمريكا خلال سنتين ، فكان كل مستشفى يسرجه دون أن يجد فيه علة . . إلى أن ثبت أنه محتون كان يرد إلى المستشفى بعد تسريحه وهو سكير عريبد ، تهبه خيالات وأصوات يخل إليه أنها تسبه وتلعنه ، فيندفع للشار منها . . حتى أن معالجيها كانوا لا يطمنون إلى وجودهم بجوارحه . . وكان — إلى جوار وحشيته وضراوته — فيلسوفا يرغب تناول طعامه ليوفره للفقر والمساكين ، باعتبار أنهم أحق منه . مما أدى إلى نحول جسمه وإصابته بسوء التغذية !

وفي عام ١٩٣٨ تلقاه الدكتور « تشارلس دون » في مستشفى فيلادلفيا ، ففحص خصيتيه ، وإذا به يجدهما صغيرتي الحجم مما يدل على قلة اغرازهما . فمالجه بحق « النستوستيرون » مرتين في الأسبوع . . وسرعان ما بدت الأوهام تزايده ، فلم تمض أربعة أشهر حتى كان من أشهر الرياضيين في المستشفى ، وقد استرد كامل عقله . وكانت حالته سببا في علاج عدة حالات عقلية !

كذلك جربت جرعات « النستوستيرون » على بعض الأطفال والأولاد الذين يصابون بتوقف النمو ، فاستعادوا نموهم العادي وثبت أن الهرمون يشترك في عمليات كيميائية تنتج البروتينات الضرورية لبناء خلايا الجسم ، كما يشترك في صنع المادة المعروفة باسم « كرياتين » التي يؤدي وجودها إلى بناء العضلات . واشترأك في صنع هاتين المادتين بقسم ما طسرا على أجسام الرجال والأطفال من زيادة الوزن ، ونمو العضلات



وقد فتح هذا باب الأمل في علاج حالة تحلل العضلات . وهو مرض يبدو وراثيا ، وينتشر بين الذكور بنسبة كبيرة . إذ يولد الطفل عاديا ، ويتمو بطريقة طبيعية . ثم تأخذ عضلاته في التحلل ، ولا يلبث أن يفقد - تدريجيا - قدرته على استخدام أعضائه ، فيخلل طريق الفراش إلى أن يفقد تحسه قبل أن يصل إلى مرحلة البلوغ في أغلب الحالات . . . فقد درس الدكتور « تشارلس هوجلاند » هذا المرض فوجد أن ضحاياه يفوزون كميات كبيرة من « الكرياتين » في بولهم . وفي عام ١٩٤٤ ، جرب حقن بعض الأولاد بالهرمونات الذكرية . فنجح بعضهم ، بينما مات البعض الآخر . . . على أن الأمل معقود على الوصول إلى طريقة صحيحة لمعالجتهم بالهرمون الذكري .

### أمراض منتصف العمر

على أن تراث التسنوسيترون في علاج هذه الحالة . يقابله نجاح عجيب في علاج أمراض منتصف العمر . حين يفسد بعض الرجال بشعر وضعف يزحف على القلب والأوردة الدموية والعضلات . وقد درس هذه الحالات الطبيب الألماني « هينز أرندت » ، وعالج ١٧ حالة كان أصحابها يشكون من آلام الذبحة الصدرية وتصلب عضلات السيقان والعجز عن تركيز أفكارهم في المشكلات المعروضة عليهم . ودل فحصهم الطبي على إصابة دورتهم الدموية بشيء من التلف . استطاع التسنوسيترون أن يصححه .

وظهر من الدراسة أن تقدم الإنسان في العمر يؤثر على الخصى ، ويجعلها تقلل إفرازها . وتعا لانخفاض نسبة

الهرمون في الجسم تقل قدرته . وتفقد أعضاؤه مرونتها وقدرتها على تصحيح ما ينابها من أنواع الخلل . وبهذا الإبرك عالج الطبيب الفرنسي « جاي لاروش » سبعة رجال تضررت أعمارهم بين الثالثة والخمسين والحادية والستين . رجا يعانون من الروماتيزم وسرعة الإحساس بالألم وضعف القوى الجنسية والعظمية . . فاسفر العلاج بالتسنوسيترون عن نتائج طيبة . إذ زادت قوة عضلاتهم بمعدل ٣٢ في المائة . كما زادت قدرتهم العقلية . وسجلوا تقدما ملموسا عند اختبارهم بأقيسة الذكاء . واستمر هذا التحسن لفترة بعد توقف العلاج . ثم بدأ يتراجع . مما دل على حاجتهم الدائمة إلى جرعات الهرمون . فهو لا يعالج الخصى ويضعها إلى استئصال عليها ، ولكن وجوده يعوض النقص الذي حدث بسبب صلب إنتاج الخصى لهذه المادة الثمينة !

ومن مجموعة البحوث والدراسات ، ظهرت طائفة جديدة من العاجين إلى الهرمون الذكري . لهم خصائص - رجالا ونساء - بأمراض مختلفة ، إذ أن الجوع الهرموني لا يقتصر على جنس . ويؤثر على الدورة الدموية ، وهذه بدورها تؤثر على جميع أعضاء الجسم . مما يظهر الأمراض في الأعضاء المستعدة للإصابة به .

وسرى بعض الخبراء في كيمياء الجسم أن من واجب الأطباء أن يوجهوا عناية خاصة إلى فحص حالة الهرمونات الذكرية في شتى الأمراض ، لا سيما عند الأفراد الذين تجاوزوا سن الخمسين لأن كثيرا من أمراضهم ينشأ عن نقص هرمونتي

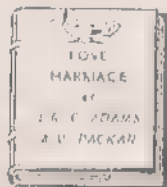


تعويضه بجرعات التستوستيرون التي تعيد للأعضاء قوته  
بنائها وقدرتها على أداء وظائفها .

ومن الجائز أن يحس متعاطو الهرمون بزيادة قدرتهم  
الجنسية مما يوجب تحذيرهم من الانخراط في الاقبال عليها .  
لأن كثيرا من أعضائهم يكون قد أصبح أعجز من أن يحتمل  
إرهاقها ، فلا طلبك أن تتوقف عن أداء وظيفتها مما يؤدي  
إلى الموت .



تدخين / دكتور كليفورد ر. آدامز  
لامرئيين / واثق . د. باكار



# زواج الحب

خير دراسة عملية يمكنك من أن تتعرف مدى  
نضجك واستعدادك لأن توفق إلى زواج ناجح سعيد

Looloo

www.rvld-rab.com



## عزيرى القارىء :

موضوع « الزواج » من الموضوعات التي لا تبلى جذبه . فهو لا يفتأ يجتذب الكتاب والمفكرين . . وقد كل من نتائج الأسلوب العلمى — الذى يسود الفكر فى عصرنا — أن الخوض فى « الزواج » لم يعد مجرد ابداع إنسانى . أو اجتساد فلسفى ، وإنما هو اقترن بالبحث العلمى السليم . وأصبح نه اختصاصيون وخبراء . . بل أن من المعاهد العلمية — فى بلاد مثل الولايات المتحدة — ما أنشأ برامج دراسية خاصة للزواج :

وتشير نتائج معظم البحوث ، إلى أن الميل الحسى غير السبب الرئيسى الذى يدفع معظم الناس إلى الزواج . ولكنه — فى الوقت ذاته — ليس العامل الاسمى الأوجسد لتسادة المتزوجين . . وإن لم يمنع هذا من أن يكون عاملا جوهريا فى نجاح الزواج أو فشله . .

فما هى — إذن — العوامل الأخرى التى تقوم عليها السعادة الزوجية ؟

هذا هو موضوع الدراسة التى نقدمها لك فى الصفحات التالية ، والتى تعاون فى إعدادها عالمان نفسان أمريكيان وخبران فى شؤون الزواج ، هما الدكتور « كليفورد آدمز » . و « هانس بلكار » . . وقد قرنا دراستيهما هذه باختبارات بسيطة ، ولكنها كفيلة بأن ترشدك إلى جدوى زواج الحب : ومدى استعدادك له « سواء كنت قد تزوجت فعلا ، أو كنت بعد فى مرحلة التفكير .

## هل الزواج « قسمة ونصيب » ؟

يستنكر كثير من الناس أن يتحتم شخص ما نفسه عليهم ، ليعلمهم كيف يختارون أزواجهم . فهم يعتبرون ذلك نوعا من التطفل ، ويعتقدون أن الزواج شئ شخصى . لاحظ أو لا لاحظ فيه دور كبير . فلا يتبغى أن يجرى على قواعد ، وإنما هو — قبل كل شئ — مسألة « قسمة ونصيب » !

ولكن الزواج — فى الواقع — ليس من تدبير القدر . وإنما الذى يحدث أن الناس يتزوجون — عادة — إما لأنهم يقسمون فى الحب . وإما لأن أهليهم يصرون لهم أن الزواج لعبة لطيفة ، فيقدمون عليه بقائهم هذا الاغراء !

وسواء كان الذى يحدث هو هذا أو ذاك ، فسرعان ما يتبين الزوجان أن الزواج أمر خطير ، يستغرق الحياة كلها . . وأنه إذا كان تعبسا ، ففيه الدمار والهلاك للزوجين معا ، لذلك نجد كثيرا من الناس يتحاشون الزواج اليوم ، أو يتخلصون منه بالطلاق أو بسواء . . ومن ثم يزداد عدد الرجال الذين يظلون عزابا باطراد . وعدد النساء اللاتى يفضلن العمل على الزواج .

## لماذا لا يتزوجون ؟

ليذا يجدر بنا أن تبدأ البحث بهذا السؤال : « لماذا نتزوج ؟ » . . ولكن نجيب عنه ، تجدنا أمام سؤال آخر : « لماذا يحجم بعض الناس عن الزواج ، أو يلغون من الاسم فيه ؟ » .



كثيرون هم الذين لا يتزوجون لأنهم لا يستطيعون التخلي عن حريتهم ، ويأبون أغلال المسئوليات العائلية ، ورتابة الارتباط بامرأة واحدة .. وكذلك شأن بعض الإناث ، إذ يتمكن بالاستقلال الذي اعتدته ، لا سيما إذا كن من اللاتي يشغلن ويتكسبن .. وآخرون — من الرجال والنساء على السواء — لا يتزوجون لأنهم ينشدون صورة مثالية للزوج المرجو ، ولا يهتدون إلى من بمائلها في الحياة الواقعية .. وهناك من لا يتزوجون لأن الفرصة المناسبة لم تسع لهم ، فهم يخشون ألا يسعدوا إذا ما تزوجوا بعد الأوان .

ولمة طائفة كبيرة من الناس ، لا يتزوجون بسبب الفشل في الحب ، إذ أنه يخلف لديهم جراحا عاطفية تجعلهم يياسون من الظفر بالسعادة في الزواج من غير الحبيب المفقود .. ومن الناس من يأبى الزواج تضحية منه ، في سبيل الالتزام بـ مسئوليات عائلية يرى أنها لا تدع له سبيلا إلى أن يكتل زوجة .. كأن يكون مسئولا عن اعادة أم أرمل ، أو أخوة أيتام!

ومن أسباب عدم الزواج ، اعتلال الصحة بدرجة تجعل من المستحيل استساغة فكرة الزواج أو توقع السعادة فيه . كما أن من الناس من يكونون انانيين ومحبين لذواتهم بدرجة تجعل من غير الممكن لهم التوافق مع الغير ، في حين أن الزواج شركة تقتضى أن يكون الشريكان فيها قادرين على أن يضحي كل منهما برغباته الخاصة من أجل سعادة الآخر .

ومن أنصار عدم الزواج ، أولئك الذين لم يمدحهم أهلهم لتحمل المسئوليات ، والاعتقاد على أنفسهم .. كأن يسرفوا في

تدليلهم وتحقيق كل رغباتهم « والسيطرة عليهم ، ومعاملتهم كاطفال ..

وأخيرا فإن كثيرين — وخاصة بين الإناث — يقفون من الزواج موقفًا غير سليم . إذ تملكهم المخاوف من الاختلال العضوي : ومن ذلك أن زوجة في التاسعة والعشرين من عمرها « اغترفت أخيرا — بعد أربع سنوات من زواجها — بأنها كانت تخاف من الصلة الجنسية مع زوجها . وقد قدمت هذه الزوجة الدليل — يقير ومي عنهل — على برودها الجنسي ، حين ذكرت أن أمها كانت تتحدث أباهما — وهي بعد طفلة — عن مقاعبها أثناء الولادة ، وأن الاتصال العضوي هو أحد أعباء الزواج التي لا بد للزوجة من أن تتحملها . ثم حدث بعد ذلك — وقد كبرت الطفلة — أن كانت تسير في الطريق ذات ليلة ، هاوقف شاب سيارته في الطريق وأراد معانقتها ، فملكها الذعر بسبب الفكرة المغروسة فيها ، ومن ثم فاتها حتى اليوم — وقد مرت اثنا عشرة سنة ، تزوجت خلالها — لا تزال تخشى السير وحدها ليلا !

### .. ولماذا يتزوجون ؟

« أها وقد استعرضنا أسباب عدم الزواج ، فقد آن لنا أن نتساءل : « لماذا يتزوج الناس ؟ » .

إن ثمة ٣٠ مليون زوجين في أمريكا وحدها اليوم . وهم — بطبيعة الحال — لم يتزوجوا لمجرد أن الناس اعتادوا ذلك . وإنما تزوجت نسبة كبيرة منهم ، اقتناعا بأن الزواج ينطوي على ميزات ومرغبات ، فإن كنت في شك من ذلك فضع في اعتبارك الحقائق التالية :



## هل انت كفؤ للزواج ؟

الزواج من أخطر الخطوات التي يخطوها الإنسان في حياته ، فالواقع أن الحياة — بالنسبة لأغلب الناس — تشغلها ثلاث مشاكل كبرى هي : تعلم التعامل مع الناس ، واختيار بيئة والنجاح فيها ، واختيار زوج والسعادة معه .

### نيل انت كفؤ للزواج ؟

إن الإجابة على هذا السؤال ليست بالبساطة التي تتصورها . فانت لا تكون على استعداد للزواج : إلا إذا كنت ناضجا بدرجة كافية . والنضوج الذي يدل على استعدادك للزواج . يرتبط بخمس نواح على الأقل هي : النواحي العضوية والعقلية والمهنية والجنسية والعاطفية . . . وقد يكون ثمة أشخاص لم يستكملوا النضوج الكافي على الرغم من بلوغهم الخامسة والثلاثين . . . لذلك يجدر بك أن تراعى ما يلي ، قبل البت في أمر الزواج :

١ - كم سنك من الناحية العضوية . . ؟ إن المراهقين يتصفون بالنمو الجسدي السريع : من حيث الطول . والوزن ، والنضوج الجنسي . بيد أنك — في سن الثامنة عشرة — تصل إلى الطول الذي ستبقى عليه طول عمرك تقريبا ، ويكون نموك الجنسي قد وصل إلى حد القدرة على التناسل . ولكن هذا لا يعني أنك تكون قد أصبحت في النضوج الذي يؤهلك للزواج . . . فإن هذا النضوج لا يتحقق إلا في سن العشرين ، وربما بعد ذلك . إذاً إن الأمر يتوقف على غددك .

إن المتزوجين يعيشون — عادة — أطول مما يعيش العزاب : طبقا لتقرير عن الأعمار نجد أن عدد من يموتون من الرجال العزاب ، في سن تتراوح بين ٣٠ و ٤٥ سنة — ضعف عدد المتزوجين الذين يموتون في هذه السن . وأن عدد من يمتن من النساء غير المتزوجات بين ٣٠ و ٦٥ سنة — يزيد ١٠ من عدد المتزوجات اللاتي يمتن في هذه السن .

وخصلا عن هذا السبب الجوهري — ثمة أسباب عملية جدا للزواج : فمن الأوفر — اقتصاديا — لشخصين أن يعيشا معاً من أن يعيش كل منهما منفردا . . لأن تكاليف الاثنين مجتمعين توازي ثلثي تكاليفهما منفصلين .

وبالزواج تزداد فرص العمل أمام الرجل . . لأن الرجل المتزوج . ينظر إليه عادة باعتبار أنه أكثر استقارا من الأعزب . وأجدر بالثقة ، وأقدر على تحمل المسؤولية . . كما أنه أقل استعدادا لتترك وظيفته ، أو — بالأحرى — أكثر حرصا عليها . . ويعتبر المتزوج — كذلك — رجلا اجتماعيا أكثر من الأعزب ، فهو أقرب إلى المجتمع وأوفق صلة به . والواقع أن كثيرا من الناس ينظرون في ريب إلى الرجل الناضج الذي يظل بلا زواج .

وأخيرا . فإن الزواج يتيح إرضاء الرغبة الجنسية بغير تعرض للمؤاخذات القانونية ، وبدون الشهور بالاثم ولوم النفس . . وقد أكد علم النفس الحديث أن الإرضاء الجنسي ليس عملية عضوية للتناسل فحسب ، وإنما هو نشاط يؤدي للراحة النفسية . . فخصلا عن أنه يخفف من الاجتياح العصبي والتوتر الناشئ عن حاجات هرمونية أو غدية .



٢ - كم سنك من الناحية العقلية ؟ . ولا نعتى تصدرتك على استيعاب المعلومات « وإنما ما تكون قد حصلتة فعلا منها . فإن الشخص ينبغي أن يعيش ٢١ أو ٢٢ سنة على الأقل . ليستوعب قدرا كافيا من الحياة ، يؤهله للاستطلاع بالمسئوليات التي تترتب على الزواج . فإذا كنت قد عشت جانبيا واحدا من الحياة ، أو عشت في ظل حماية شخص ما - فقد يتطلب الأمر مدة أطول من هذه .

٣ - كم سنك من الحياة المهنية ؟ . ان الرجل لا يكون ناضجا قبل ان يثبت انه يستطيع أن يكسب عيشه . فالدرجة الجامعية ليست كافية لذلك ، وإنما يجب أن يتجرب الشخص في عمله - بعد ذلك - بأن يستعمل معلوماته المهنية ليعيش منها . وقد كان الظن - في وقت ما - أن الفتيات لا يحتجن لخبرة مهنية خاصة ، إلا ان هذه الفكرة زالت وأصبحت المرأة الحديثة تعتمد بالاستقلال ، ومن ثم غلبت متجهت في استقلال قدرتها على اكتساب المال ، إلى جانب قدرتها على إدارة المنزل .

٤ - كم سنك من الناحية الجنسية ؟ . فالنضج الجنسي يتضمن أكثر من القدرة على النسل والحمل . وهو يتضمن سن الطفولة . فالمرأه التي رياه والدارن متزن العواطف ، اعتادا أن يستمعا لمشاكله ويشرحاه له سر الأمور الجنسية وسحرها ، يغدو - في العادة - مستعدا لمواجهة مشاكل المراهقة الجنسية . حتى إذا بلغ سن الثامنة عشرة من عمره ، يكون قد نضج من الناحية الجنسية ، ما لم يكن ثمة

كبت أو منع جنسي ، أو تفور من الجنس ، أو حب استطلاع غير طبيعي وتطلع زائد عن حد الاعتدال للمعلومات والخبرة الجنسية . وقد يظل المراهق خجلا أو شديد الشعور بالذات في حضور الجنس الآخر ، ولكنه لا يلبث أن يتغلب على ذلك « حين يشترك مع ذلك الجنس في أي وجه من وجوه التبادل .

٥ - كم سنك من الناحية العاطفية ؟ . وهذه أكثر النواحي دلالة على مقدار استعدادك للزواج . فقد دلت الأبحاث على أن الأشخاص الذين ينقصهم « النضج العاطفي » ، تادرا ما يحققون زواجا سعيدا . . ولكن ما هو النضج العاطفي ؟ . انه حالة عقلية تتضمن القدرة على التعامل مع الناس . . القدرة على استحقاق الرضا في العمل . . القدرة على حل المشاكل التي تنشأ في علاقتك مع الآخرين . . وأخيرا فإن النضج العاطفي هو التحرر من الانسـطرابات العصبية وعدم الاستقرار . والأعوام العشرة الأولى من سنك - كما هي الحال في النضج الجنسي - هي التي تحدد النضج العاطفي . وفي سن الثامنة عشرة ، يتخذ الشخص - بالتأكيد - وضعاً عاطفياً مستقرا . فإذا هو لم يكتسب هذا التوازن بين الحادية والعشرين والثانية والعشرين من عمره ، كان عليه أن يعمل على تحسين قدرته على ضبط النفس .

### مظاهر النضج العاطفي

ولكن تزد « النضج العاطفي » توضيحا ، نورد هنا ثماني صفات تلاحظ في غير الناضجين عاطفيا ، بمثابة صفات معاكسة لدى الناضجين . .



صفات الشخص غير الناضج :

ميل للعنف والمردان — متهم — متشكك — غيبي — حقود ، متحامل ، مبغض — صريع للأوهام غالباً — الخوف والمضطربات — يعانى آلاماً وهمية — وهستيري — وارثاً ، وأرقاً — متوتر الأعصاب — رغبة للقلق والتردد .

أما صفات الشخص الناضج ، فهي :

يعامل الناس بهودة وتفاهم — حياته العائليه راضيه . هادئة — يستفيد من أخطائه — ناضج في عمله — يحترم السلطات والمعادات — يواجه المشكلات في اقدامه ونفسه تهيب — مستقيم ، معقول التصرفات .

ونخرج من هذه الاعتبارات جميعاً ، بأن من الخير للنفس ألا تفكر في الزواج قبل سن الخامسة عشرة أو لعشرين . . كما أن الغنى يجب ألا يفكر في الزواج قبل الحادية والعشرين أو الثانية والعشرين . فقذا هو الحد الأدنى لسن الأهلية للزواج ؟ بالنسبة للأشخاص العاديين — وعلى الذين يطمنون في النمو عن المعدل ، أن يتأخروا — في " الزواج " — إلى ما بعد هذه السن .

**ما هو .. الحب ؟!**

وما من شك في أن « الحب » كلمة أمرء استعملها . فمن الناس من يحبون القلوط والكلاب ، ومن يحبون « الآيس كريم » . والأولاد الذين يحاولون اختطاف قطة من فتاة صغيرة يغممون بشيء عن الحب . . وإن لم يظهروا له معنى :

واقتنان من كل خمس فتيات تاتيان إلى مستشار الزواج في مقتادهما أنهما قد وقعتا في الحب ، وهما — في الواقع — واهمان .

ولقد ذهبت فتاة — ذات يوم — إلى مستشار الزواج ، تزعم أنها معلقة في حب طالبين ، في آن واحد . . أحدهما بطل فريق « الباسكت بول » . والآخر نجم غرقة موسيقية . وكان كل ههما أن تعرف أيهما تختار . ولكن المستشار لم يلبث أن تبين أنهما لم تكن — في الواقع — تحب أحدهما ، وإنما زينت لها الأضواء المعلقة عليهما ، أنها واقعة في هواهما !

ولكن ماذا عن « الحب من أول نظرة » . . . إنها فكرة رومانتيكية . ولكنها قليلة القيمة في الواقع . ففي بعض الأحيان يشعر اثنان « بالفتان من أول نظرة » ، قد يتطور أو لا يتطور إلى حب . ويقوم « الافتتان » عادة على الميسل الجسدي . في ٨٠ في المائة من الحالات !

وقد يقع « الحب من أول نظرة » كذلك ، حين يحدث أن ترى شخصاً مطابقاً لـ « ملك الأعلى » الذي تتخيله لشريك حياتك . . ولكن هذه مصادفة لا تسبق لكل أمرء . في حالة استثنائية !

لنحب من أول نظرة بعيد الاحتمال . . ولكن لماذا ؟

عنا نصل إلى جوهر الحب . فإذا نحن رجعنا إلى تعريفه في القاموس . نجد أنه « الرقة في شخص آخر ، وبذل الجهد الصادق لتحقيق سعادته » . فالحب ليس شركاً يقع فيه . وإنما هو زمالة واحترام متبادل بين اثنين . على أساس أن



لها ذوقا واحدا ، وأفكارا واحدة ، واتجاهات واحدة .  
ومثل هذه الزمالة المقترنة بالاحترام لا يمكن أن تأتي نتيجة  
لحظة واحدة ، أو نظرة واحدة .

ولو أن حياتك المبكرة كانت تنقسم بالنزاع في البيت -  
والتوتر في ملاقتك مع أترابك ، فانت غير مهيأ للزمالة  
التي يقتضيهها زواج الحب ، وقد يصعب عليك أن تجد  
السعادة في الزواج ، أما إذا كانت علاقتك بالناس حسنة -  
فسوف يكون من اليسير عليك أن تميل إلى شخص آخر .  
وإن ترضيه وترضى به . . . ومع مرور الوقت ، وتوثق  
المعرفة ، لا يلبث شعوركما المتبادل بالتقدير والعطف . أن  
يبلغ درجة الحب . وبينذاك تترعرع في نفسيكما الأحاسيس  
الجنسية ، وتتبدلان الميل الجسدي الذي يزداد قوة إلى أن  
ينتهي بكما إلى التفكير في الزواج . . حتى إذا وضحت حاجة  
كل منكما للآخر ، ولم يعد في الوسع إنكارها ، حق لكما أن  
تتزوجا .

### ما الذي تتطلبه في الزوج

والشباب الذي يهتم بالزواج ، لا يفكر عادة إلا في أمر  
واحد ، هو الشروط التي يريد توفرها في زوجته ، إلا أن  
الشخص الذي يواجه المشكلة بتفكير واقعي . يجب أن يضع  
في اعتباره ثلاثة أمور ، وهي : ما يرغب فيه ، وما يحتاج إليه .  
وما يمكنه الحصول عليه .

وغالبا ما يكون ظنك أن الزواج الذي ترغب فيه ، هو  
الذي تحتاج إليه . إلا أن رغبات الإنسان ، كثيرا ما تقوم على

اعتبارات طائشة أو غير عملية ، أو على مجرد الزواج من أجل  
غرض أو غاية غير زمالة العمر . . وإن لم تفطن إلى هذا !  
فقد سئل طلبة قسم علم النفس بمعهد أمريكي عال عن  
المبلغ الذي يعتبرونه الحد الأدنى للدخل المناسب للحياة  
الزوجية ، فأتضح أن الحد الذي تطلبه الفتيات أعلى بكثير مما  
يطلبه الشباب . . . إذ قرر ١٠٪ من الفتيات أنهن لن يتزوجن  
حتى يكون لعريسهن دخل لا يقل عن خمسة آلاف دولار .  
ومن الواضح أنهن بذلك يطلبن دخلا أكبر مما يحتاجن إليه ،  
ومما يمكنهن الحصول عليه .

ولزيادة إيضاح الفكرة ، نأخذ حالة لقاء معينة من الطالبات  
- تدعى " ميريام " - مثلا . . فقد طلبت " ميريام " أن يكون  
دخل عريسها أربعة آلاف دولار - على الأقل - في العام .  
وتبين أنها لم تقدر هذا المبلغ إلا لأنها لم تكن تعرف شيئا عن  
الطبوع والتدبير المنزلي ، فكانت تقدر أنها ستضطر إلى  
استخدام من يطهو ويعنى بالمنزل . . كذلك اشترطت  
" ميريام " أن يكون عريسها على الثقافة ، مع أنها هي  
متوسطة الثقافة . . وأن يكون طوله ست أقدام ، أسمر  
البشرة ، جميل الطلعة ، قوى التقاطيع ، عريض المنكبين ،  
بارعا في الرقص ، وماهرا في " البريدج " . . وأن يكون من  
عائلة كبيرة ، ويكون أما طبيبا أو محاسبا . . وأخيرا قالت  
أنه يجب أن يكون رجلا بمعنى الكلمة . . ولم تكن لدى  
ميريام إلا فكرة غامضة عن الأطفال ، ومع ذلك فقد ذكرت  
أنهم يجب ألا يجيئوا قبل خمس سنوات علي الأقل ، حتى  
يمكنها أن تتفرغ للرقص واللهو !



### .. بعد فوات الوقت المناسب !

ومثل « ميريام » قد تجد هذا الرجل . ولكن .. هل يتزوجها ؟ .. وإذا تزوجها ، هل يرضيها كزوج ؟

إن ما نريده في الرفيق كثيراً ما يكون قائماً على أساس رغباتنا في لحظة معينة ، أكثر مما هو قائم على احتياجات الحياة كلها !

وبعض الناس يجمعون أهداف زواجهم عالية جداً . حتى أنهم يفضلون أن يبتعوا بغير زواج ، على أن يتزوجوا من هو أقل من المستوى الذي يطلبونه .. حتى إذا مرت سنوات دون أن يحققوا خيالهم ، شعروا بالخيبة والحبوط . وقد أصعبت بعض العمليات غير المفروجات . بأنه كان في إمكانين الزواج وهن في مستقبل الشباب ، ولكن « الرجل له يكن ملائماً بدرجة كافية » .. ولكنهن — بعد فوات السن المناسبة — أصبحن يتهنين لو أنهن كن عمليات وحكم العقل — عندها كن في مستقبل الشباب !

فما هي الأشياء التي تحتاج إليها في الرفيق ؟ .. إن صفات معينة ، يعتبرها الجميع مطلوبة . وهي : الصحة الجيدة ، والجمال ، والاستقامة ، والاعتماد على النفس . وعدم الأنانية ، وقوة الاحتمال .. كما أن أغلب الناس يشترطون أن يكون ثمة تقارب بين الزوج والزوجة في السن والثقافة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي .. وأن يكون كلاهما من ذات الجنسية ، والعنصر ، والدين .

وعلى مدى هذه البيانات ، نقدم لك عشرة اختبارات لتعرف مقدار اعتمادك للزواج وترى كم أنت مهيباً له فضلاً عن أن هذه الاختبارات ستعينك على فهم شخصيتك ، وتريك حقيقتك كما يراها الآخرون ، ولذلك كن أميناً مع نفسك في الإجابة ولا تخدعها .

والآن اذا الإجابة عن الأسئلة حسب التعليمات الموضحة :  
**الاختبار الأول :** النشاط الاجتماعي

هل تحب كل وجه من وجود النشاط التالية ؟

إذا كنت تحبه جداً ، فارسم دائرة حول الحرف ( م ) .  
 وإذا كنت تحبه بدرجة متوسطة ، فارسم دائرة حول ( س ) .  
 وإذا كنت تحبه قليلاً ، فارسم دائرة حول ( ل ) . وإذا كنت لا تحبه فارسم دائرة حول ( ن ) :

- ١ — التعرف بالغرباء في الحفلات م س ل ن
- ٢ — استضافة مجموعة من الأصدقاء م س ل ن
- ٣ — جمع الأموال من أجل الأغراض الخيرية م س ل ن
- ٤ — الاشتراك في مباراة رياضية م س ل ن
- ٥ — الخروج للفرجة والترفيه م س ل ن
- ٦ — مزاوله ألعاب كرة القدم وكرة السلة م س ل ن والجولف
- ٧ — قراءة أخبار الرياضة في الصحف م س ل ن
- ٨ — مزاوله ألعاب البريدج والبياردو م س ل ن
- ٩ — الاحتفاظ بحيوان البف كقطعة من الحب م س ل ن
- ١٠ — حضور حفلة تنكرية م س ل ن



- ١١ - القاء حديث في الراديو م س ل ن  
 ١٢ - تمثيل إحدى الجهات في مؤتمر م س ل ن  
 ١٣ - ارسال دعوات لأصدقاء يتقيمون في أماكن بعيدة م س ل ن  
 ١٤ - الاستفكار مع الزملاء استعدادا للامتحان م س ل ن  
 ١٥ - مساعدة سائق السيارة بالحلول محله م س ل ن حين يتعب

### الاختبار الثاني :

هل توافق على صحة كل عبارة من العبارات التالية ؟  
 إذا كنت توافق ، فارسم دائرة حول الحرف ( ا ) . وإذا كنت توافق . ولكن مع بعض تحفظات ، فارسم دائرة حول ( د ) . وإذا كنت لا توافق فارسم دائرة حول ( د ) .

- ١ - يجب منع ظهور الممثلات على المسرح بملابس مائتحة ا ر د  
 ٢ - لا يصح للشخص المثقف أن يكون ملحدا ا ر د  
 ٣ - يجب إعطاء حق التصويت لمن في الثامنة عشرة ا ر د  
 ٤ - يجب ألا يرخص بحمل السلاح إلا لرجل البوليس ا ر د  
 ٥ - ليس ثمة سبب اطلاقا يبرر الانتحار ا ر د  
 ٦ - للآباء فضل على الأبناء يفوق فضل هؤلاء الآباء عليهم ا ر د

- ٧ - بعض الناس موته أفضل من حياتهم ا ر د  
 ٨ - الأغنياء ليسوا أسعد حالا من الفقراء ا ر د  
 ٩ - الموارد الطبيعية يجب أن تكون مملوكة للأفراد لا للدولة ا ر د  
 ١٠ - من الممكن للأب إعالة وتعليم طفلين في مستوى مناسب يدخل كلي يقل عن خمسين جنيتها في الشهر ا ر د  
 ١١ - يجب التصريح للوالدين بضرب أبنائهم تأديبا ا ر د  
 ١٢ - السرقة لا يمكن تبريرها بأي اعتبار ا ر د  
 ١٣ - كل شيء يضرب بجسم الإنسان يجب تحريمه ا ر د  
 ١٤ - ذوو التعليم العالي أسعد من متوسطي التعليم ا ر د  
 ١٥ - الشخص المتوسط أكثر حاجة للاقتصاد من الشخص الغني ا ر د

### الاختبار الثالث :

قوة الاحتمال

هل بضايقت كل من الأمور الآتية ؟

- إذا كان بضايقتك جدا فارسم دائرة حول الحرف ( م ) . .  
 وإذا كان بضايقتك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول ( س ) .  
 . . وإذا كان بضايقتك قليلا ، فارسم دائرة حول ( ل ) . . وإذا كان لا بضايقتك فارسم دائرة حول ( ن ) :  
 ١ - ظهور إشارة النور الأحمر وانت م س ل ن  
 منطلق بسيارتك  
 ٢ - سقوط شيء منك ويداك محملتان م س ل ن  
 بأشياء كثيرة



- ٣ — أن تقف في « الأتوبيس » المزدهم م س ل ن  
 ٤ — أن تضطر إلى الكلام وأنت كاره م س ل ن  
 ٥ — أن يقطع عليك إنسان قراءة قصة ثائقة م س ل ن  
 ٦ — أن ياتيك خيف طارئ ويطيل البقاء م س ل ن  
 ٧ — أن يستوقفك إنسان وأنت في محلة م س ل ن  
 ٨ — أن تستمع إلى « الراديو » برغم أنه يحدث شوشرة م س ل ن  
 ٩ — رجوع شخص في انفاقه منك في آخر لحظة م س ل ن  
 ١٠ — أن يتأطعك شخص وأنت تتكلم م س ل ن  
 ١١ — أن يشاركك شخص قراءة الصحيفة التي بيدك م س ل ن  
 ١٢ — أن يلوذك القطار أو « الأتوبيس » م س ل ن  
 ١٣ — أن ينقطع « فيلم » شاهده عند نقطة مثيرة م س ل ن  
 ١٤ — أن يلبس الطعام أو الشراب الساخن م س ل ن  
 ١٥ — أن يخلط عليك باب بيتك أو عربتك م س ل ن  
 مصادفة

## الاختبار الرابع :

الاعتماد على النفس

هل توافق على صحة كل من العبارات التالية ؟  
 إذا كنت تعتبرها صحيحة فارسم دائرة حول الحرف ( ت )  
 .. وإذا كنت تشك في صحتها فارسم دائرة حول ( د )  
 وإذا كنت تعتبرها غير صحيحة فارسم دائرة حول ( ن )

- ١ — تحريم الخمر يفرى كثيرين ممن لا يشربونها بتعاطيها ت د ن  
 ٢ — يستطيع الشخص أن يغدو مشهورا بالتبذل في تصرفاته ت د ن  
 ٣ — اللجاج في شروط الزواج يوتئك ت د ن  
 ٤ — المفوقون في الدراسة يحاولون دائما جذب الأنظار إليهم بعد الدراسة ت د ن  
 ٥ — رجال البوليس لا يبدون الشدة إلا لإرضاء شعورهم بأهميتهم ت د ن  
 ٦ — المتسكون بالمبادئ العليا قليلو الأصدقاء ت د ن  
 ٧ — كثيرا ما يفشل الإنسان لسمو أخلاقه ت د ن  
 ٨ — الجميلة أكثر نجاحا من سواها وأن كانت أقل كفاءة ت د ن  
 ٩ — ليس المهم ما تعرفه ، وإنما المهم من تعرفه ت د ن  
 ١٠ — اكتساب الأصدقاء والمعارف أهم من الكفاءة والمقدرة ت د ن  
 ١١ — قلة الموظفين لا تؤثر في الإنتاج لو أنك أجزلت لهم الأجر ت د ن  
 ١٢ — ليس للإنسان قوة ولا حول إلام الحظ ت د ن  
 ١٣ — يحاول الناس دائما أن يؤثروا في الغير ت د ن  
 بادعاء الودع بالموسيقى والثقافة الراقية  
 ١٤ — القانون اتقى على الغير منه على النفس ت د ن



١٥- ينجح الإنسان بالتبويض أكثر مما ينجح  
بالعمل الجدى

الثبات

### الاختبار الخامس :

هل تخاف من كل من الأمور الآتية ؟

إذا كنت تخاف منه جدا فارسم دائرة حول الحرف ( م )  
وإذا كنت تخاف بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول ( س ) .  
وإذا كنت تخاف قليلا فارسم دائرة حول ( ل ) . وإذا كنت  
لا تخاف فارسم دائرة حول ( ن ) :

- ١ — أن تدفن حيا
- ٢ — أن يعذبك شعبان وأنت تسير وحدك  
في غابة أو صحراء
- ٣ — أن تغرق في البحر
- ٤ — أن تفقد ثقة الأصدقاء بسبب  
شائعات
- ٥ — أن تسير بين المقابر وحدك ليلا
- ٦ — أن يعلم أصدقاؤك بأسوأ أخطائك
- ٧ — أن تلهس الغيران والسحالي والديدان
- ٨ — أن يأخذ غريك زوجتك أو حبيبك
- ٩ — أن تغرق في الدين أو تقع في أزمة مالية
- ١٠ — أن تنظر من حافة هوة عميقة
- ١١ — أن تجازي في العالم الآخر
- ١٢ — أن تسقط أمامك آلة رافعة من  
ارتفاع شاهق

- ١٣ — أن تفقد عقلك
- ١٤ — أن تفقد بصرك
- ١٥ — أن تستمع إلى قصة مخيفة في  
« الراديو » وأنت وحيد ليلا

### الاختبار السادس :

التمسك بالمبادئ

هل تكره كلا من النماذج الآتية من الناس ؟

إذا كنت تكرهه جدا فارسم دائرة حول الحرف ( م ) .  
وإذا كنت تكرهه بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول ( س ) .  
وإذا كنت تكرهه قليلا فارسم دائرة حول ( ل ) . وإذا كنت  
لا تكرهه فارسم دائرة حول ( ن ) :

- ١ — الشخص الذى يتباهى بأعماله
- ٢ — الشخص الذى ينحى باللائمة دائما  
على الآخرين
- ٣ — البائع الذى يغالط في الحساب
- ٤ — المتشائم
- ٥ — الذى يجرى وراء المال
- ٦ — الذى « ينسى » دفع نصيبه من  
الحساب
- ٧ — الذى لا يحافظ أبدا على المواعيد
- ٨ — القليل التحكم في أعصابه
- ٩ — الفتاة التى تفرط في الزينة والبهرجة
- ١٠ — الطلبة الذين يقشون في الامتحانات
- ١١ — الأشخاص المبهلون في مجلس



- ١٢- المتزمتون والرجعيون الذين يقرضون  
آراءهم عليك  
١٣- المتضايقون والمثيرمون دائما  
١٤- المقامررون  
١٥- الذين يجيئون الاستماع إلى الكلام عن  
الفضائح

## الاستقرار

## الاختبار السابع :

في الجدول التالي كلمة رئيسية في أول كل سطر . تتبعها  
أربع كلمات . ضع علامة على الكلمة التي ترى أنها أكثر  
الكلمات الأربع اتصالا بطبيعتها بالكلمة الرئيسية :

- |                       |           |           |       |
|-----------------------|-----------|-----------|-------|
| ١ - الماضي الأمل      | ينسى      | حزن       | مستتر |
| ٢ - النوم الراحة      | الطم      | الحاجة    | معا   |
| ٣ - سافل دنس          | شخص       | فاجر      | مجرم  |
| ٤ - حلم منظر          | ليل       | غيبوبة    | رواية |
| ٥ - يحب يعبد          | يحترم     | يعجب      | يشاقق |
| ٦ - طفل منزل          | مستقبل    | غير مرغوب | شمن   |
| ٧ - وحيد منفرد        | بلا صديق  | بانس      | منبوذ |
| ٨ - دين التزام        | ثقل       | محتم      | كابوس |
| ٩ - حبيب محبوب        | متزوج     | راغب      | ضائع  |
| ١٠- مال حساب جار يدفع | غير موجود | عاجل      |       |
| ١١- عدو خصم           | مكروه     | خطر       | تحطيم |

- ١٢- قذر وسخ مقزز عقل جسد  
١٣- أب منزل حب يعول صارم  
١٤- خطيئة خطأ رزية ذنب أسود  
١٥- سرس تافه كرية قبيح حقير

## المرونة

## الاختبار الثامن :

هل تشعر نحو كل من الأمور الآتية الآن نفس شعورك  
نحوها منذ ثلاث أو أربع سنوات ؟

إذا كان شعورك نحوها لم يتغير ، فارسم دائرة حول  
الحرف ( س ) . وإذا كان شعورك نحوها قد تغير نوعا ما ،  
فارسم دائرة حول ( ب ) . وإذا كان شعورك نحوها قد  
تغير تماما فارسم دائرة حول ( د ) :

- |  |       |
|--|-------|
| ١ - السلام                             | س ب د |
| ٢ - الحياد الدولي                      | س ب د |
| ٣ - الرقابة الحكومية على نقابات العمال | س ب د |
| ٤ - النظم التعاوني                     | س ب د |
| ٥ - منع الأحزاب                        | س ب د |
| ٦ - تأميم الطب                         | س ب د |
| ٧ - الاشتراكية                         | س ب د |
| ٨ - الاتحاد السوفييتي                  | س ب د |
| ٩ - توزيع الثروة                       | س ب د |
| ١٠- عقوبة الاعدام                      | س ب د |
| ١١- تحديد النسل                        | س ب د |



١٢- تشريع العمل

١٣- استفتاء الراى العام

١٤- ضريبة الدخل

١٥- حرية الراى

س ب د

س ب د

س ب د

س ب د

الوصافة

الاختبار التاسع

ما مدى التفكير الذى أوليته لكل من الامور التالية فى خلال العام الماضى ؟

إذا كنت قد فكرت فيه كثيرا . فارسم دائرة حصول الحرف ( م ) . وإذا كنت قد فكرت فيه بعض التفكير . فارسم دائرة حول ( س ) . وإذا كنت قد فكرت فيه قليلا . فارسم دائرة حول ( ل ) . وإذا كنت لم تفكر فيه على الاطلاق . فارسم دائرة حول ( ن ) :

١- مسئوليات الآباء والأبناء

٢- تربية الأطفال على أساس سليم

٣- سوء تأثير السينما على اخلاق الأطفال

٤- تدخين النساء والبنات

٥- اهمية الادخار

٦- المواظبة على أداء الفرائض الدينية

٧- استئصال القنابل الذرية فى الحرب

٨- طريقة قضاء اوقات الفراغ

٩- تشديد الرقابة على الكتب والمجلات

١٠- تعلم الرقص

س ب د

س ب د

س ب د

١١- المحافظة على المواعيد

١٢- الحصول على ترقية فى العمل ، أو

درجات أعلى فى المدرسة

١٣- تكاليف المعيشة

١٤- الحياة بعد الموت

١٥- حوادث السيارات نتيجة طيش

السائقين

م س ل ن

م س ل ن

م س ل ن

م س ل ن

م س ل ن

م س ل ن

الحالة السائلة

الاختبار العاشر :

أجب عن الأسئلة الآتية ، وكن أميناً وصادقاً مع نفسك إلى أقصى حد . فإذا كانت إجابتك بالواقعة ، فارسم دائرة حول ( نعم ) . وإذا كانت إجابتك بالنفى ، فارسم دائرة حول ( لا ) . وإذا كانت إجابتك غير قاطعة ، فارسم دائرة حول ( ؟ ) .

١- هل كان والداك سعيدين فى حياتهما

الزوجية ؟

٢- هل كانت طفولتك سعيدة ؟

٣- هل تحب أمك حبا جيا ؟

٤- هل تحب أبك حبا جيا ؟

٥- هل تفضى علاقتك بأمك دون خلاف خطير ؟

٦- هل تفضى علاقتك بابيك دون خلاف خطير ؟

٧- هل كان تأديبك فى البيت حازما ولكنه ليس نعم ؟

٨- هل كان العقاب معتدلا وقليل الحدوث ؟

٩- هل كان العقاب معتدلا وقليل الحدوث ؟



- ٩ - هل يخلو شعورك الحالي نحو الجنس من نعم ؟ لا  
الفتور أو التفرؤ ؟
- ١٠ - هل كان بومسك الحديث مع أحد والديك نعم ؟ لا  
في شؤون الجنس ؟
- ١١ - هل نشأت في الريف ؟ نعم ؟ لا
- ١٢ - هل تؤدي مراضك الدينية بانتظام ؟ نعم ؟ لا
- ١٣ - هل تتقاضى أجرك عن عملك بانتظام ؟ نعم ؟ لا
- ١٤ - هل لك أصدقاء كثيرون من نفس جنسك ؟ نعم ؟ لا
- ١٥ - هل تنتهي إلى أكثر من جمعية ذات نشاط نعم ؟ لا  
اجتماعي ؟

### والآن ٠٠ تعال نحسب نتيجة الاختبارات !

- الاختبار الأول :** أعط نفسك ٣ درجات عن كل ( م )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( س )  
أعط نفسك درجة عن كل ( ل )  
أعط نفسك صفرا عن كل ( ن )
- الاختبار الثاني :** أعط نفسك درجتين عن كل ( ١ )  
أعط نفسك درجة عن كل ( ا )  
أعط نفسك صفر عن كل ( د )
- الاختبار الثالث :** أعط نفسك صفرا عن كل ( م )  
أعط نفسك درجة عن كل ( س )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( ل )  
أعط نفسك ٣ درجات عن كل ( ن )

- الاختبار الرابع :** أعط نفسك صفرا عن كل ( ت )  
أعط نفسك درجة عن كل ( د )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( ن )
- الاختبار الخامس :** أعط نفسك صفرا عن كل ( م )  
أعط نفسك درجة عن كل ( س )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( ل )  
أعط نفسك ٣ درجات عن كل ( ن )
- الاختبار السادس :** أعط نفسك ٣ درجات عن كل ( م )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( س )  
أعط نفسك درجة عن كل ( ل )  
أعط نفسك صفرا عن كل ( ن )
- الاختبار السابع :** أعط نفسك ٣ درجات الكلمة الأولى  
أعط نفسك درجتين الكلمة الثانية  
أعط نفسك درجة الكلمة الثالثة  
أعط نفسك صفرا الكلمة الرابعة
- الاختبار الثامن :** أعط نفسك صفرا عن كل ( س )  
أعط نفسك درجة عن كل ( ب )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( د )  
أعط نفسك ٣ درجات عن كل ( م )  
أعط نفسك درجتين عن كل ( س )  
أعط نفسك درجة عن كل ( ل )  
أعط نفسك صفرا عن كل ( ن )



**الاختبار العاشر :** أعط نفسك ١٠ درجات عن كل اتم  
أعط نفسك ٥ درجات عن كل ؟  
أعط نفسك صفرا عن كل لا

### تفسير النتائج النهائية

#### الاختبار الأول :

— إذا كان مجموعك ٣٠ درجة أو أكثر فانت شخص  
اجتماعي جدا ، مغرم بصحبة الآخرين - يترك مناقشة الأمور  
مع رفيقك .

— وإذا كان مجموعك ٢٥ فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ ، أو أقل فانت موفق في اكتساب  
الأصدقاء ، ولست كثير الكلام إلا إذا كان الموضوع يستحق  
ذلك .

— وإذا كان مجموعك ١٠ ، أو أقل فحاول أن تتكسب  
الأصدقاء ، وأن تساهم في الحياة الاجتماعية وأن تفرح من  
عزلتك .

#### الاختبار الثاني :

— إذا كان مجموعك ١٥ درجة أو أكثر ، فانت شخص  
موفق جذاب مقترن ، محب للتعامل ، وإن كنت عتيذا حين  
تركب رأسك .

— وإذا كان مجموعك ١١ فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٨ ، أو أقل فانت عتيذ متفطرس  
كثير الجدل .

— وإذا كان مجموعك ٥ ، أو أقل فتتذكر دائما أنك تتد  
تعقد الأصدقاء . وتصنع لك اعداء إذا لم تتصرف بلباقة مع  
الناس .

#### الاختبار الثالث :

— إذا كان مجموعك ٥٦ ، أو أكثر إذا كنت رجلا . . أو  
٢٦ أو أكثر إذا كنت سيدة ، فانت شخص هادي ، لا يمكن  
اثارته أو ازعاجه بسهولة ، وانت لا تفقد صبرك إلا نادرا .  
— وإذا كان مجموعك ٤٦ إذا كنت رجلا أو ٢٣ إذا كنت  
سيدة فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٣٦ أو أقل إذا كنت رجلا أو ١٨ أو  
أقل إذا كنت سيدة فانت حاد الطبع يمكن اثارتك بسهولة ،  
ولذلك يجب أن تحاول ضبط نفسك ، وأن تفكر قبل أن تتكلم ،  
لا سيما حين يستفزك شخص ما .

#### الاختبار الرابع :

— إذا كان مجموعك ٥٠ أو أكثر إذا كنت رجلا أو ١٠٠ أو  
أكثر إذا كنت سيدة ، فانت صريح ، وشخص يعتمد عليه .  
وانت لا تحاول التعلل بالاعذار وإنما تواجه الحقيقة وتحسن  
عملك .

— وإذا كان مجموعك ٤٠ إذا كنت رجلا أو ٨٠ إذا كنت  
سيدة فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٦٠ أو  
أقل إذا كنت سيدة فانت تميل لأن تكون عتيذ قليل الحيلة



أنت ، وتنفصل من مسئولياتك ، وتبالغ ، وتحلم أحلام البقطة .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٤٠ أو أقل إذا كنت سيدة ، فيجب أن تحاول إصلاح نفسك وخاصة إذا كنت سيدة ، وحاول أن تكون أكثر صدقا وأمانة مع نفسك ومع الآخرين ، واقطع عن الريبة وكثرة الاستياء من الناس الذين لا يفكرون أو يتصرفون كما تفكر وتصرف أنت

#### الاختبار الخامس :

— إذا كان مجموعك ٤٠ أو أكثر إذا كنت رجلا أو ٨٠ أو أكثر إذا كنت سيدة فأنت شخص ثابت مخلص يعتمد عليه ، ويمكنك أن تعمل مع الآخرين أو وحدك . دون أن تشعر بالوحدة أو تضايق .

— وإذا كان مجموعك ٣٠ إذا كنت رجلا أو ٦٠ إذا كنت سيدة فأنت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ١٥ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٣٠ أو أقل إذا كنت سيدة فأنت غير ثابت ، عصبي ، كثير الخوف . وقد تشعر بأنك أقل من غيرك أحيانا ، وتبدو أصغر اللون مدعورا . فاكسب قدرا أكبر من القدرة على الانتماج في المجتمع ، ودرب نفسك على مزاوله بعض الألعاب والجويات .

#### الاختبار السادس :

— إذا كان مجموعك ٣٠ أو أكثر فأنت متمسك بالمبادئ والمثل العليا إلى حد التطرف ، ولسكن حذار أن تندفع إلى التعصب الأعمى .

— وإذا كان مجموعك ٢٥ فأنت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ أو أقل فأنت ذكي جدا ، مرن جدا في مثلك ومبادئك ، ولذلك يجدر بك أن تراثب نفسك لئلا تنزلق .

#### الاختبار السابع :

— إذا كان مجموعك ٨٠ أو أكثر إذا كنت رجلا أو ٤٠ أو أكثر إذا كنت سيدة فأنت شخص موضوعي ، تنظر إلى الأمور برزانة وثرو ، وتكبح جماح نفسك .

— وإذا كان مجموعك ٧٠ إذا كنت رجلا أو ٢٥ إذا كنت سيدة فأنت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٦٠ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٣٠ أو أقل إذا كنت سيدة فأنت عاطفي ، سريع التأثر ، وتبدو في بعض الأحيان منطويا نفورا ، فاكبح جماح نفسك ، واشترك بقدر ما تستطيع مع الآخرين ، ولا تكن أول من يخالف الآخرين في رأيهم أو آخر من يوافقهم .



## الاختبار الثامن :

- إذا كان مجموعك ٢٢ أو أكثر فأنت شخص مرن مطور ، لا سيما إذا كنت في عقدك الرابع أو الخامس .
- وإذا كان مجموعك ١٣ فأنت متوسط .
- وإذا كان مجموعك ٨ أو أقل فأنت شخص صلب .
- عنيده ، حتى ليصعب عليك الزواج . . وخاصة إذا كنت في العقد الثالث .

## الاختبار التاسع :

- إذا كان مجموعك ٣٠ أو أكثر إذا كنت رجلاً أو ٦٠ أو أكثر إذا كنت سيدة فأنت شخص كثير التفكير في الزواج ومسئولياته ، ويملك النجاح فيه .
- وإذا كان مجموعك ٢٤ إذا كنت رجلاً أو ٤٨ إذا كنت سيدة فأنت متوسط .
- وإذا كان مجموعك ١٨ أو أقل إذا كنت رجلاً أو ٣٦ أو أقل إذا كنت سيدة ، فأنت غير موفق في تفكيرك ، ولم تعط اهتماماً كافياً لمسئوليات الزواج .

## الاختبار العاشر :

- إذا كان مجموعك ١٢٠ أو أكثر فإن حالتك العائلية تؤهلك للسعادة في الزواج .
- وإذا كان مجموعك ١٠٠ فأنت متوسط .
- وإذا كان مجموعك ٨٠ أو أقل فإن حالتك العائلية لا تمكك بالصفات اللازمة للسعادة في الزواج .

## النتيجة الإجمالية إذا كنت رجلاً :

- إذا كان مجموعك الإجمالي ٤٥٠ أو أكثر فإن أمامك فرصة ممتازة للسعادة في الزواج ، وخاصة إذا كانت درجاتك عالية في الاختبارات الثالث والرابع والسادس والعاشر .

— وإذا كان مجموعك ٣٥٠ فإن لديك فرصة متوسطة للسعادة في الزواج .

— وإذا كان مجموعك ٢٦٥ أو أقل ، فأنت في حاجة لأن تبدل عنابة كبرى في اختبار رغبتك .

## النتيجة الإجمالية إذا كنت سيدة :

- إذا كان مجموعك ٥٠٠ أو أكثر فإن أمامك فرصة ممتازة لأن تكوني سعيدة في الزواج ، وخاصة إذا كانت درجاتك عالية في الاختبارات الرابع والخامس والسادس والعاشر .

— وإذا كان مجموعك ٤٠٠ فإن لديك فرصة متوسطة للسعادة في الزواج .

— وإذا كان مجموعك ٣٠٠ أو أقل فإن فرصتك للسعادة في الزواج غير كبيرة ، ولا تزالين في حاجة إلى (عداد نفسك الإعداد الكافي .

والآن نأمل أن نكون قد أخذنا بيدك . فوضح في ذهنك نوع الرفيق الذي تريده ، واحتاج إليه . ومن المشكوك فيه أن تجد الرفيق الذي تجتمع فيه كل الصفات التي نطلبها .



أن هذا ليس هو المهم ، وإنما المهم أن تجد الرفيق الذى يطابق النموذج العام للشخص الذى تحتاج إليه ، ويكون خلوًا من النقائص الخطرة .

إن أهم فكرة يمكننا أن نعطيها لك ، هى أن الشخص الذى تزوجه ينبغي أن يكون هو الشخص القادر على أن يتغلب من ذلك الشعور المبهم بالقلق والضيق والنجس . وأن يهبك السعادة ويشعرك بالراحة والرضا والسعادة والسلام .

على أن الأهم من هذا ، أن تتبين أنك قد نضجت النضوج الذى يمكنك من اختبار شريك العمر .. وهذا ما نرجو أن تساعدك عليه الاختبارات التى قدمناها إليك ، والتى بنيت على أسس من دراسات دقيقة .. وليس لك أن تنسى إذا تبينت من هذه الاختبارات أنك لم تستكمل النضوج . فإن نتائجها ليست حكماً نهائياً عليك ، وإنما هى مجرد أدوات أو وسائل لمساعدتك على تعرف وضعك الحالى ، حتى تتدارك الأمر .. إنها أشبه بالأضواء الحمراء التى تنبئك إلى مواطن النقص .. أو الأجراس التى توتفك على ما أنت بحاجة إليه . ومن ثم فعليك أن تبادر باستكمال ما ينقصك ، ثم عد إلى هذه الاختبارات بين آن وآخر لتتبين حقيقة عودتك !

للتفكير الرومانى القائل

أوشنيد





## هذا الكتاب .. ومؤلفه

ترى هل تغير الحب ، وتغير البشر ، خلال الألف عام — أو العشرين قرناً — الماضية ؟

وإذا كان ثمة تغير قد وقع ، فهل كانت له صلة بنشوء الأديان ، وظهور المسيحية والإسلام . من حيث تهذيب حواشيه وتقليم عائلته .. أم أن العواطف والفرانز طبائع متأصلة لا تتغير فيها ولا تبدل .. ولو خفيل ؟

في مدد سابق من « كتابي » قدمت لك ( من الحب ) كما يراه الكتاب المعاصر « أندريه موروا » .. واليوم أقدم لك ( من الحب ) كما أفاض فيه الشاعر الروماني القديم « أوفيد » في ديوانه الذي أطلق عليه هذا العنوان ، وهو أحب مؤلفاته وأروعها على مر العصور — حتى لقد ترجم ترجمة ثرية إلى جميع لغات العالم الحية ( عدا العربية ! ) ، والترجمة التي نُقلت عنها اليوم هي أدقها وأحدثها ، فقد صدرت في سبتمبر سنة ١٩٥٣ ، واضطلع بها الأديب الإنجليزي « رونالد سيث ».

ويقول المترجم في مقدمة الكتاب « إن البشر — رجالاً ونساء — لم يتغيروا البتة ، سواء فيما يتعلق بأخلاقهم أو سلوكهم ، ( فيما عدا العصر الفكتوري التبعي ) .. ونحن نستطيع أن نرى أنفسنا في أشخاص من يتحدث عنهم أوفيد .. والتشابه القوي بيننا وبينهم لا سبيل إلى تجاهله ! »

والكتاب حافل بالدعابة المنطوية على سخرية لاذعة ، وهو مرآة صادقة للمجتمع الروماني منذ ألف عام .. والنصائح التي ساقها « أوفيد » فيه تعطينه الحق في أن يحمل لقب « الأستاذ في نظرية من الحب » ، فضلاً عن استناديته عمير المنكورة في ممارسة هذا الفن وتطبيقاته ، فضلاً عن موهبته الخارقة كعالم نفساني قدير ، من قبل أن يوجد علم النفس !

ونحن إذ نقدم كتابه اليوم « إنما نقطف انضر وروده ، تاركين أشواكه .. فغن « أوفيد » مليء بالأشواك ، إذ كان العصر الذي عاش فيه عصر انحلال خلقي « تداعت فيه معاني الشرف والحشمة وتربع فيه الحب الأثم على أطلال الحب السامي النبيل ..

بقي أن تعرف عن المؤلف أنه ولد سنة ٤٣ قبل الميلاد ، وكان اسمه « بابليوس أوفيدياس ناسو » — ثم عرف حين اشتهر باسم أوفيد — وقد عين في فترة من حياته قاضياً ، ثم رئيساً لقضاة روما . وكان صديقاً حميماً للإمبراطور « أوغسطس » ، إلى أن فُقي في سنة ٩ بعد الميلاد — لسبب ما يزال مجهولاً — إلى مدينة ( ترمي ) بقرب مصب نهر الدانوب على شواطئ البحر الأسود . وهناك مات بعد ٨ أعوام ، في سنة ١٧ .. بعد أن أتحف الشعر الروماني بإنتاج غزير بلغ نحو ٣٣٠٠ بيتاً !



## الجزء الأول

إذا كان بينكم — معشر الرومان — من لا يعرف عن الحب قليلاً أسمى ، وليتعلم — أثناء القراءة — كيف يمكن أن يحب .. فإن « فينوس » مكنتني من زلمة ابنها الصغير « كيوييد » فانا عائد مجلة الحب وريان سفينته !

والحب ليس بطبيعته سلس العريكة ، سهل الترويض ، بل إنه كثيراً ما يتهمد ، حتى على .. بيد أني مسوف أمك بزمامه وأن قبيب سهمه في قلبي وراح بهمز مشغله المتأجج فوقتي .. وكلما اشتدت سهامه حدة ، ونيرانه تسوة ، ازدادت تصميها على أن أثار لجراحي ..

وما قبست الفن الذي القته لكم عن أحد .. وإنما اهتديت إليه بالتجربة « فاطيعوا الشاعر الذي يعرف موضوعه معرفة الخبير المجرب .. الا فلتعلم أيها الراغب في الانضواء تحت لواء « فينوس » أن عليك أولاً أن تبحت عن تلك التي تحبها .. وثاني مهمك أن تحمل المرأة التي تعجب بها على أن تستسلم لك .. وثالثاً ، عليك أن تفعل ذلك بطريقة تجعل هذا الحب يدوم ويبقى ..

هذه خطتي .. وهذه هي الرحلة التي ستطلق غيها عربتي .. وهذا هو الهدف الذي ينبغي أن تبلغه ..

## الجمال في روما النوان !

وإن الوقت الحاضر — وأنت بعد خلو من أية ارتباطات — لهو أنسب الأوقات لاختيار تلك التي تقول لها : « أنت الوحيدة التي تعرف كيف تبعث في نفسي السرور » .. ولكن هذه لن تطير إليك على أجنحة الريح « بل إن على عينيك أن تبصرا عن الجمال الذي يستهويك .. إن الصائد يعرف أين ينبغي أن ينصب الفخاخ للغزال ، ويعرف في أي الوديان يقوم الوعل البري .. وصائد الطيور يعرف أي الأدغال أفضل لشبাকে .. وصائد الأسماك يعرف أين يجد أكبر عدد من الأسماك ..

وكذلك أنت أيها الباحث عن هدف للحب الدائم ، تعرف أي الأماكن يكثر تردد الحسنان عليها .. ولن يضطرك هذا إلى الانطلاق في البحار ، أو القيام برحلات بعيدة ، فإن روما تتيح لك من النساء من بجمالهن وعددهن على الأزارار بأنها تضم كل ما تعتبره الدنيا جبيلاً .. فإذا شئت جماً لا يفتتح كالبرعم في زهر المراهقة ، فستجد طوع تأملك فتاة غريبة لا قبل لها حقاً بالتجسرة .. وإن كنت تؤثر جماً أكثر تشكلاً وقسوجاً ، فسوف تحظى بالف شابة ، ولن تشغل بأكثر من مشكلة اختيار واحدة من بينين .. ولكن ، ربما كانت تستهويك من أكثر خبرة وإدراكاً ؟ .. إذن ، فصدقتني إذا قلت لك إنك ستجد صاحبات هذه السن أوفر عدداً !

وعندما تدخل الشمس في برج الأسد ، عليك أن تشي الهويني في الحدائق والأماكن البعيدة والمعمورة .. ولا تنس ساحات الاحتفالات والأسماع والعباد .. ولكن المسارح



قبل سواها هي خير المواقع التي تلقى فيها شيلك - وهي أغنى الأماكن بالفرص المواتية .. فإنيك تجد من الجمال ما يغويك - تجد جمالا تستطيع أن تغرق به وتعبث .. وجمالا لن يثير سوى نزوة عابرة فبك .. وأخيرا - جمالا تشتهي أن يكون لك إلى الأبد ..

وتتاهات النساء عادة في أحلى زيتين على الأماكن التي يزدحم فيها الناس .. يغدن ليكن موضع مشاهدة أكثر من متفرجات .. وهناك « ينبذ الحياء العذرى لأول مرة .. هناك، لا حاجة بك إلى تقادى لغة الأصابع كي تعبر عن أفكارك المستترة .. أو تأويل أفكار حسناتك إذا ما راقت التواضع ..

### كيف تستميل فانتك ؟

فإذا وقع اختيارك على واحدة فاجلس بجانبها .. واقرب حتى تلتصق بها قدر المستطاع .. فليس ثمة ما يملك - إن كان ضيق المكان قهين بأن يضطرك إلى أن تلتصق بها .. وإن يضطرها - لسعادتك - إلى أن تتقبل هذا الالتصاق ..

ثم ، اختر موضوعا بفتح باب الكلام بينك وبينها ، مبتدئا بالملاحظات المعتادة في مثل هذه الظروف .. فإذا كنتا في ميدان المسابق مثلا ، فسلها عن أسماء أصحاب الجياد التي نزلت إلى الحلبة ، وتحمس لما تتحمس هي له منها ..

وإذا حدث - وكثيرا ما يحدث - أن حطت ذرة من غبار على صدر محبوبتك ، فإزليها بأصبعك في خفة .. وحتى إذا لم تكن

هناك ذرة ، فلا خير في أن تؤدي أصبعك المهمة .. إذ يجب أن تستقل كل شيء حجة لتوثيق ما بينكما ..

هل ترى ذيل ثوبها يجرحر التراب ؟ .. إذن فارفعه كي لا يتسخ ، قلعلها تدعك تلحح ساقتها ، جزاء لك على كرمك .. وهكذا تكسب بالقوافي والمغاسف ودها .. وكم من عشاق نجحوا في الفوز بعشيقته لجرد مبادرتهم إلى تسوية الوسادة التي تستند إليها .. أو استجلاب الهواء حولها بمروحة ، أو وضع تكاة تريح عليها قدمها الرشيقه ؟!

والحفلات والمآدب تيسر بدورها أسباب التفترب إلى النساء .. ولن تكون نشوة الخمر هي النشوة الوحيدة فيها .. فهناك ، كثيرا ما يرى ملاك الحب يوجئتين متضرجتين ، وقد حمل بين ذراعيه الواهنتين كؤوس النبيذ الضخمة .. وما أن يلمس كيوميد جناحيه في النبيذ حتى يتناقل ويظل في مقسده لا حراك .. بب أنه سرعان ما يتفرض جناحيه المبللين ، وإذا ذاك .. ويل لمن تمس القطرات الملتببة فؤاده !

### اختر محبوبتك في وضع النهار !

إن الخمر تلين القلوب وتجعلها سهلة الاكتواء .. ويتلاشى الحذر إذ يجرقه السيل الدافق .. ثم تنطلق التضحكات .. فيستجمع الخمر جراته ويعتقد أنه غنى .. وتضيق الأحزان والهموم .. وتشرق الأسارير .. وينبسط القلب وقد طفت الصراحة .. وما كان اندرها من تباين .. ما كان فيه من خبث .. وما أكثر ما انتصت التباين حولها ..



فان المرأة والخمر نار تتبعث من جوف نار .. ومن ثم فحذار  
من ان تركز إلى وهج المشاعل ، فان الليل والخمر أسوأ  
ناصحين تركن إلى مشورتكما في الحكم على الجبال .. وما  
أقدر الظلام على إخفاء العيوب والنقائص - فليس في الظلام  
امراة قبيحة ! - وكما أنك تفحص الاحجار الكريمة واليابس  
الغالية ، في ضياء النهار .. كذلك يجب الا تفحص جمال  
الوجه والجسد إلا في وضح النهار !

وإنه لأيسر على أن أحصى رجال الشاطئ من أن أعدد  
كل تلك الأماكن التي تصلح لاقتناص الحسان .. فتعال الفلك  
الغنون التي تأسر بها غايتك .. ولتصفوا إلى أيها العشاق .  
وما كانت الاوطان التي وقدمت منها :

يجب ان توقنوا أولا من انه لم تخلق بعد المرأة التي يستحيل  
الانتصار عليها ، فاذا ايقن الواحد منكم بذلك ، فسوف يكون  
الغزاي الفاتح المظفر .. وليس عليه سوى ان يلقي  
شباكه .. فالمرأة لن تقوى على صد الحنان الرقيق الذي  
يوجهه إليها عاشق شاب ، إلا إذا كف الربيع عن الإنتماءات  
لشدو الطيور ، والصيف عن الاصفاء لأزيز الجراد ، وإلا إذا  
انقلب الوضع فأصبح الغزال هو الذي يطارد كلب الصيد ..  
الغ .. ولذا في المرأة التي تبدو لك راغبة عن الاستسلام .  
إنها تقمى في قرارة نفسها ان تستسلم .. فالحب المستتر  
المكتوم لا يقل استهواء للمرأة عنه للرجل .. ولكن الرجل  
لا يحسن إخفاء وجهه ، أما المرأة فتحذف كتمان رغبتها .. ولو  
أن الرجال كفوا عن أن يكونوا الساعين إلى القرمي ، لرأينا

النساء يتداعين عند أقدامنا صارعات .. فان رغبة المرأة أشد  
ضراها من وعدة الرجل .. أو لم تحدثنا الأساطير عن  
« ياسيفه » ملكة كريت ، وكيف هجرت زوجها « مينوس »  
لتهم وراء ملك البقر .. وراء العجل الذي كان في بياض  
الطيب ، لا يشوب بياضه سوى علامة سوداء صغيرة في  
جبينه بين قرنيه ؟

ثم بهذا الذي لم يمقت « ميديا » التي قتلت أطفالها من أجل  
حبها لا .. ولن تتسع لنا الصنحات لو أوردنا آلاف الأمثلة التي  
من هذا القبيل ، وكلها تظهر مبلغ ما في حب المرأة من جموح .  
وطيش .. فهو اعنى من شهواتنا وأكثر إلها ..! لذلك  
يجب أن تتجلد وتتشجع إذ تزج بنفسك في المعصاة ، وليقر في  
روحك أنك ولا بد منتصر ، وأنتك لن تكاد تجد بين الناس امرأة  
واحدة تصدك ، فان الفتاة تحب من يطلب ودها .

سواء منحته إياه أو ضنت به عليه .. وحتى لو صدك امرأة  
فلن يضرك الصدود ..! ولكن ما الذي يدعونا إلى توقع  
الصد ؟ .. إن المرء لا يرفض مغريات لذة جديدة عليه .. وإن  
ارضاء الغير ليدخل علينا من السرور أضعاف ما يدخله إرضائنا  
لأنفسنا !

### « الطابور الخامس » في الحب !

وأول ما ينبغي عليك عمله ، هو ان تؤثق الود بينك وبين  
خادمة المرأة التي تريد أن تخطب حبها .. فهي التي ستعينك  
على ولوج الدار ..! ولكن عليك أن تصديق أولا ما إذا كانت



موضع ثقة مولاتها ، وشريكها فيما تقارف في السر من لهو ومسرة ! .. فإذا فرغت من هذه المرحلة فلا تنف بوعود . ولا تتورع عن توسل ، ولا تنف عند شيء في سبيل اكتساب الوسيلة المذكورة إلى صفك . وإذا ذاك سيغدو غوزك سقلاء فإن كل شيء يتوقف على استعدادها لمعاونتك . ولكن افسح لها من الوقت ما تشاء . فإذا إجراء ينصح به العليمون ! .. مكنها من أن تنهز اللحظة التي تكون فيها سيدتها في حالة انشراح وسرور ، متاهبة للفتاة . فذلك هي اللحظة التي يبدو لها فيها كل شيء باسما في وجهها . وتومض فيها البهجة في عينيها كستابل اللحظة الذهبية في الحقل الخصيب . .. والقلب حين يكون سعيدا ، خلوا من الأسى يكون مهينا بطلبته للحب . وهذه هي الآوة التي تنزل فيها في رفق إلى مغاور الأسرار .

كذلك تستطيع أن تتخير اللحظة التي تشكو فيها حسناؤك من اتفه إساءة أصابتها من غريم لك ينافسك في السعى إلى قلبها . .. ويحسن أن تتصرف إذ ذاك تصرفا يبدك بطلا شيئا في نظرها . وستكون الخادم خير عون لك في هذا . فقد تنتهز فرصة انفرادها مع سيدتها وهي منصرفة إلى زينتها في الصباح . فتثير غضبها على ذلك الغريم ، ثم تنتهز في أسى وتقول في خفوت : « ومع ذلك ، فما أراك تجسروين على أن تعاملني هذا العاق بما ينبغي أن يعامل به ! » .. وهكذا تميد للحديث عنك . .. وتسوق كل إغراء لاجذابها إليك . .. وتقسم لها أغلظ الأيمان أنك مذوب وجدا بها . .. وإذا ذاك ، يجعل بك

أن تسارع إلى استغلال الفرصة قبل أن تنقلب الريح ويهدأ الغضب . .. فإن غضب المرأة هش كالزجاج . ولا يدوم طويلا ! ولعلك تسأل نفسك : « اليس من الخير أن العب على عواطف الخادم أولا ؟ » .. وقد يكون هذا صحيحا ، ولكنه محفوف بالخطر . فقد يسول هذا للخادم أن يحتفظ بك لنفسها . .. لذلك يحسن العزوف عن الطريق غم المضمونة . .. وأنا شخصيا لا أحب القفز فوق المناوى والصخور الساكنة . ..

ومع ذلك ، فإذا فتنتك الخادم وهى تحمل خطابات الهوى إليك أو منك ، فاحرص أولا على السعى إلى قلب سيدتها ، فإن الخادم لن تليك أن تقفو أثر المخدمية . .. ولكن لا تبدأ بالخادم ، بل ابدأ بالسيدة !

على اننى أريدك ، إذا كنت تؤمن بالهن الذى القك آياه ، ألا تقدم على المقامرة قبل أن تكون متاهبا للمضى فيها إلى غايتهما . .. وثق أن الخادم إذا ما الفت نفسها قد أوغلت في المؤامرة . فلن تجسر على الرجوع والتخلي عنك . .. فإن الطائر إذا ما قص جناحه عجز عن التحليق بسيدا . .. والدب البرى يتخبط في الشباك على غير جدوى . .. وكذلك الخادم حين تلغى نفسها مندمجة في معاونتك على خطبك فأنها لن تقوى على الغدر بك . وبذلك نعرف أنت عن طريقها كل ما تفعل عشيقك وكل ما تقول ! .. ولكن عليك قبل كل شيء آخر أن تكون حريصا . .. فلو أنك أحسنت كتمان اتصالك بالخادم غلن يبدو لك أى غموض فى أى تصرف



## الوقت المناسب !

ومن الخطأ أن تظن أن الفلاح وحده هو المضطر إلى تعرف الجو ليخبر وقت البذر .. أو أن الملاح وحده هو المضطر إلى تتبع أحوال الرياح حرصاً على سلامة سفينته .. بل أنك أنت أيضاً مضطر إلى تبين الفرصة المناسبة لبلوغ غايتك ، فليس كل وقت مناسباً للتقرب إلى أية حسناء :

فمثلاً خليك بك أن تتفادى عيد ميلادها . وإن تتجنب المناسبات التي تضطر فيها إلى تقديم الهدايا .. فإن المرأة بارعة دائماً في انتهاز السبل للفوز بمال العاشق المدله .. وقد تكون جالسا معها فإذا ببائع يقدم عارضا سلعة ، وعند ذاك ستعتمد هي إلى إخراجك بأن تسالك ذوقك في السلعة ، ثم تهمل فتمنحك قبلة ، وتقول إنها تمنى لو استطاعت الفوز بها اليوم ، فقد لا تجد لها بمثل هذا السعر البض في الغد ! .. ولن يكون لتعلقك عندئذ بانك نسيت نقودك في البيت قيمة ، إذ يكفي أن تكتب للبائع ورقة بالثمن .. وستندم إذ ذاك على أنك تعلمت الكتابة يوماً !

وكم من مرة ستعتمد أن تحدثك عما تمنى أن يقدم إليها في عيد ميلادها ؟ .. ثم ، كم من مرة ستبدي لك الحزن على شيء وهي أضاعته ، كحجر نفيس أو قرط ، وتمشى تحدثك عن الخسارة وهي دامة العينين ؟!

نعم ، وهكذا النساء .. ولو أنني أوثقت عشرة أفواه ، وعشرة السنن ، فلن تكفى للحديث عن حيلهن والاعبيهن !

## السلح المسرى !

ولكنك تستطيع أن تستعيض عن تقديم الهدايا بتقديم الوعود .. فإن الوعود لا تكلف شيئاً .. وكل أمرىء غنى بالوعود .. أما إذا منحت عشيقتك شيئاً ، فلا تأمل في أن تحصل منها على مقابل ، إذ أنها لن تضر شيئاً إذا أغضبتك ما دامت تد أفادت من كرمك .. لذلك تظاهر دائماً بانك على وشك أن تمنح ، ولكن لا تتجاوز ذلك أبداً إلى المنح !

إن أهم وأصعب الخطوات هي أن تكتسب ود محبوبتك ، وأن تفوز بالخطوة لديها دون أن تضطر لتقديم هدايا لها .. فإن الطبع فيها ترتقبه منك ، والرغبة في أن لا يضيع عليها ما أنفقتك لك ، يجعلانها تحرص على ألا ترفض لك طلباً ..

فأبداً إذن بخطاب تكتبه في أرق أسلوب ، بحيث تجعلها تهتم بمعرف مشاعرها نحوك ، وبذلك تفتح باب قلبها لك ، لا أخذوا بنصيحتي يا شباب الرومان ، وادرسوا الأدب ، لا لدافعوا به عن المتهم المذموم محسوب ، ولا لتؤثروا ببلاغتكم على القضاة الصارمين فقط ، وإنما لتستهووا به الحسان أيضاً !

ولكن عليكم أن تحرصوا على إخفاء ما أوثقتكم من وسائل الاغراء في البداية ، فلا تبادروا بعرض بلاغتك ، ولا بالزهو بما تكتبون .. وليكن الأسلوب في البداية طبيعياً ، واللفظة سهلة ، سلسة ، ولكنها من التأثر بحيث تجعل المرأة تخال أنها تسمع صوتك وهي تقرأ رسالتك .. أما إذا ردت



الرسالة دون أن تفضها ، فلا تباين من أنها ستقرأها يوما .  
واداب على محاولتك ..

وأما إذا قرأت رسالتك ولم تجب . فواصل الكتابة — في هذه الحالة أيضا — بطريقة تجعلها لا تمل قراءة عبارات الهوى ..  
إذ ما دامت لديها الرغبة في قراءتها ، فأتينا لن نلث ان نستجيب  
وتجيب !

ولربما ظلت في بادئ الأمر ردا جافا تمالك فيه أن تكف عن  
ملاحظتها ! ولكن ثق أنها إذ تطلب ذلك ، تستشعر الجزع من  
أن تصدع بالامر ، وترجو لو أنك عصيتها وتابعت الكتابة إليها  
.. فامض في ذلك ، ولن تلبث ان تبلغ هناك !

### كن رجلا في تصرفاتك .. ومظهرك !

وعندما يقدر لك ان تلتقي بحبيبك . فاقرب منها وكأنك  
لا تصدق ان قد أتيت لك أن تلقاها ، وأشرح لها ما بك في لجة  
مبهمة .. فاذا سارت في حديقة على غير هدى . فسر معها  
.. وأسبغها أحيانا ، ثم أبلىء حتى تتقدمك واتبعها ..  
ولا تتردد في أن تبعد بها عن الناس .. وبها كانت الأحوال .  
فلا تفلت فرصة ذهبيا إلى المرح . فإذ ذاك ستكون في أبهى  
زينتها ، وستجلى روعة جمالها .. هناك ستكون كتفاها  
العاريان متعة لبصرك .. وهناك ستستطيع أن تتألمها وأن  
تبدى لها إعجابك دون ما حرج .. وأن تتحدث إليها بالعين  
والإشارة .. وأحرص على أن تصفق للممثلة التي تقوم بدور  
فتاة شابة .. وكن أكثر تصفيقا للممثل الذي يظلم بدور

الفتى العاشق .. وقف إذا وقفت ، واجلس طالما ظلت جالسة  
.. ووطن العزم على أن تنفق وقتك وفقا لأهوائها !

ولا تفتن في تنسيق شعرك ، فان البساطة الخالية من  
الاصطناع هي خير زينة تلائم الرجل .. وكن نظيفا ..  
ولا نخش أن تلوح الشمس بشرتك بالسمر إذا مارست  
التمارين الرياضية في الهواء الطلق .. ولا ترفع صوتك وتحدث  
في كلامك .. ولا تشرك صديق تفومسان في حذاءين  
واسعين .. ولا تدع شعرك دون تذيب ولحيك دون حلاقة  
.. وأحرص دائما على أن تكون أطفالك مقصومة ، ولا تهمل  
شعر أنفك بحيث يطل من طاقنها .. وفوق كل شيء ، لا تدع  
انفاسك ذات راحة تفسد على من حسوك الجو .. ولكن  
لا تسرف في « الغالبات » .. فليس هذا من شيمه الرجال ..

وإذا كانت عشيقتك متزوجة فأحرص على أن ترضى زوجها ،  
فليس أنفع لخطك من صداقته ..

وإذا ضحكك ومحبوبتك مائدة في إحدى الولائم ، فعد بصرك  
بلتقي ببصرها . ليشيدها ما في قلبك من ضرام ، حتى إذا نبض  
الضيوف ، غانته الفرصة كي تقترب من حسنائك ، واستغل  
الجلية والأزدحام . لتمد أصابعك فتمسها .. وهذه هي اللحظة  
المناسبة للحديث ، فعد عنك الخجل والحياء والتردد ..  
ولا تنتظر من أن اعلمك البلاغة ، فليس عليك سوى أن  
تشرع في الكلام ، وستجد البلاغة تواتك دون أن تشعر ! ..  
ويجب أن تؤدي دور العاشق على أتاه ، فليس حبيبك من



جواك ولوعتك ، ولا تغفل وسيلة لاجتذاب محبوبتك وإغرائها .. وليس من العسير أن تجعلها تصدتك ، فان قلوب النساء رقيقة رقيقة .. وما أكثر من شرعوا في « تمثيل » الهوى فإذا بهم يقومون حقا في حبائله ، وينتقلون من التصنع إلى الواقع !

فترغفن أيتها القواني بأولئك الذين يبدوون لكن الحب . فان هذا الحب لن يلبث أن يصبح صادقا ! .. وانت بإطرائك حسن محبوبتك والتغزل فيها ، لا تلبث أيها العاشق أن تتسلل إلى قوادها .. فلا تحجم عن إطرء ملاحظها ، وشعرها ، وأصابعها الرقيقة ، وقدميها الدقيقتين .. فان أكثر النساء عفة تستجيب لا بسكبه المرء من إطرء لحسنها ! .. ولا تكن ضئيلا بعودك فان هذه الوعود طعم يجتذب النساء .. واستشهد بجميع الآلهة على صدق إخلاصك ..

### هل أكثر النساء خائفات ؟

وإذا كنت حكيما عاقلا ، فاكثف من « الفتيات » بالمداعبة .. ولا حرج عليك من التقرب إليهن إذا ما كنت مدفوعا بالنية الصادقة والإخلاص .. ولا تخدع سوى المخادعات .. فان الأغلبية من النساء غير مخلصات ، وخلق بهن أن يتعن في الفخاخ التي نصبها لنا ! .. والمرأة الفادرة جديرة بأن تذوق الكأس التي مزجت بنفسها مرارتها !

وكثيرا ما تكون الدموع عظيمة النفع في الحب . فهي تلين الصخر .. فلا بأس من أن تعتمد أن تراك محبوبتك والدموع تغسل وجنتيك .. فاذا أعياك البكاء ، فبل جفونك بيديك !

وأين العاشق المدرب الذي لا يعرف ما للقلبات من آثار معززة لناعم القول ؟ .. فاذا أبت عشيقتك أن تقبلها ، فقبليها على الرغم منها .. لسوفه تبادرك بالمقاومة ، ولكنها خسران المقاومة تهو إلى الاستسلام .. وكل ما ينبغي أن تراعيه هو ألا تدمي شفتيها بقوة وجدك ، فتضطرها إلى الشكوى من خشونتك ! ..

وإذا لم ثقل بعد القبلة كل ما تهوى فأنت جدير بأن تفقد كل شيء .. حتى الخلوة التي نلتها ! .. وأعلم أن من العنف ما يرضى المرأة .. فان الحياء قد يمنع المرأة من أن تعرض نفسها .. ولكنها تسعد بالاستسلام إذا ما أخذت عتوة ..

أما إذا لم تستجيب المرأة لمحاولاتك الأولى بفير الازدراء . فلا تضيق وقتك . وتقهقر متراجعا .. فمن النساء من يؤثرن أن يؤخذن بالحيلة ، وبكرهن أن يؤخذن في عجلة ..

ودع الحب يتسلل تحت ستار الصداقة ، فكم من حسناء مستعصية رايتها تؤخذ بهذه الحيلة ، فاذا المصديق ينقلب حبيبا ..

وخلق بالعاشق أن يبدو شاحبا ، فان الحبيبة إذا ما خدعت بشحوبه . غيت في حنان بحبه .. ومن طبيعة هموم الحب وهو أوجهه : أن تجعل صاحبه نجلا ، فلا تخش من أن تلجا إلى استئارة إشفاق محبوبتك في سبيل



## احذر منافسة صديقك !

والصدقة والاخلاص في ايامنا كلمتان جوفوان نارغتان ..  
فلا تطلع صديقك على مفاتن محبوبتك ، إذ أنه إذا آمن بها  
انقلب إلى غريم يزاحمك .. إن للجريمة لسحرا .. وكل  
مخلوق لا يفكر في غير لذته .. والذ المتع هي تلك التي لا ينقها  
المرء إلا على حساب سعادة سواه .. ومن ثم فالحائش  
لا ينبغي ان يحذر عدوه ، بقدر ما يعمل على أن يبقى نفسه  
أخطار أولئك الذين يخالفهم أوفى الأصدقاء !

والآن ، حان لى أن اسكت .. ولكنى أحب أن أقول ان  
النساء جميعا لسن على شاكلة واحدة وطبع واحد .. وأن  
تعدد طلبا عن ليعرق بينهن ، فما يستهوى واحدة قد لا يبلع  
مع أخرى .. والتربة المتشابهة قد لا تثبت نباتا متشابهة ..  
فتعلم كيف تفنونك تبعا لشخصية فانتك وسنبا ..

أما وقد أدبت جزءا من مهمتى .. فلألق مرساة مركبى الآن  
كى استجم قليلا ..

## الجزء الثانى

قيم العجلة أيتها الشاب ، أن مركبك لا تزال فى وسط المحيط ،  
والبناء التى ترشدك إليها لا تزال بعيدة ! .. وأنى لمقبل الآن  
على مشروع عظيم .. سافضى بسر الفن الذى يجعل الحب ..  
هذا الطفل الطلق الهائم فى العالم الواسع — يستقر .. إنه  
رشيح ! خفيف ، وقد أوتى جناحين ! فكيف يمكن إمساكه عن  
الطيران !

من أكبر الأخطاء الأخذ بفنون السحرة .. فلا أعشاب  
« ميديا » ولا أغاني « ماريى » بقادرة على أن تخلق الحب ! ..  
وجمال الوجه ، ورشاقة القوام ، لا يكفيان لاستبقاء حب  
الصنساء لك ، ولا يحولان دون أن تفاجأ بها يوما تهجرك وتهجر  
لك .. وإنما ينبغي أن تجمع إلى جمال الجسد حسن العقل  
والفكر ..

ذلك لأن الجمال غان ، وهو لا يكتف عن التنازل على مر  
السنين .. فالرجس والبنفسج لا يظلان على ازدهارهما مدى  
العمر .. والوردة إذا ذبلت وهوت عن عودها لم تخلف غير  
الشوك .. وكذلك أنت أيتها الشاب الملبح ، لن يلبث شمرك  
أن يبيض ، وتحتج التجمعات أخايد فى وجهك .. ولكى تبقى  
على حسنك ، يجب أن تدعم شخصيتك لتبقى على الأيام ،  
تمهى الشيء الوحيد الذى يظل يرافقنا حتى النهاية ، ومن ثم  
فأحرص على أن تحذق الفنون الجميلة ، وأن تتقن لغتين من  
اللغات ..



ولا ينبغي — كائننا من كنت — أن تولي مفاتيح جمالك الخادعة ثقة كبيرة .. بل أجعلها عناصر ثانوية تضاف إلى ما لجسمك من ميزات وما لشخصيتك من خلق .. واعلم أن اللطف والرفقة هما اللذان يكسبان القلوب ، قبل أي شيء آخر .. فنحن نكره المسكر الذي يقضى حياته في عراك ، والذئب الذي يظل دائما متاهبا للالتفاف على القطعان الوادعة .. فليكن الإنسان عن نصب الفخاخ للعصافير ، وليعيش الحمام آمنا في الأبراج التي ابتناها له الإنسان .. ولينبذ البشر المشاجرات والممارك التي يستحيل فيها اللسان إلى سيف نثار .. فما يفرق بين الأزواج وزوجاتهم ، ولا بين الزوجات وأزواجهن سوى المشاجرات ..

كذلك أنت أيها الشاب لا ينبغي لك أن تسمع حبيبك سوى كلمات الهوى فالحب هو القانون الذي يجمع بينكما .. لذلك لا تسع إليها إلا برقيق العناق وعذب الكلام ، حتى يكون مقدمك إليها بمسحة سعادة وانفراح ..

### الفنى يستطيع أن يشتري « الحب » !

ولست ألقن فن الحب لمن يملك المال : فان القادر على العطاء لا يحتاج إلى دروسى ، إذ أن ماله أقوى من فنى .. إنما أنا شاعر الفقير ، لأننى كنتسبر عسرفت الهوى وعانيته حتى خبرته .. وأنى لأجزى حبيبى بدل الهدايا كلمات رقيقة .. ومن ثم فعلى الفقير أن يكون في غزله حذرا - فلا يسخر - ولا ينساق وراء الغضب .. بل عليه أن يتحمل ما لا يحتفل العاشق الفنى .. فليدخر يا صاحبي الحرب للدو - وكن على

ونام مع حبيبك .. داعبها في رفق ، ولا تبد لها سوى كل ما يثير حبها .. فانك إذا ثبتت غصنا في رفق وجدته بتثنى ، أما إذا عنت في ثنيه غانه يتكسر .. ولو أنك سبحت مع التيار عبرت المجرى . أما إذا كافحت ضده علن تصل قط إلى الشاطئ الآخر .. إن الصبر يقلب النور والأسود .. والتدرج يتقبل الثور القيد الذى يشده إلى المحراث !

ولست أدعوك إلى ما لا طاقة لك به .. فماذا لو تساهلت إذا دابت حبيبك على صدك ؟ .. أنك بالحلم والصبر تلحق . فلتروض نفسك على أن تفعل كل ما تسالك إياه .. انتقد ما تسعها فتقده ، وامدح ما تراها تهمدحه .. ردد ما تقول ، واستنكر ما تستنكره .. اضحك إذا ضحكت ، وامك إذا بكيت .. وباختصار ، البس لكل حال ما تلبسه حبيبك .. حتى في اللعب يقبى عليك أن تفعل ما يرضيها .. وأن تنهزم لتسمع لها بالغبلة عليك !

وإذا أمستها الشمس فارفع المظلة فوق رأسها .. وامسح لها الطريق إذا ما ألفت نفسها في زحام .. وإذا أنباتك محبوبتك بأنها سوف تلتاك في المسرح ، فاحرص على أن تكون هناك قبل الموعد المحدد ، والا تبرح المكان إلا بعد أن تهرجه .. فان طلبت إليك أن تكون في مكان آخر ، غدع كل شيء وأسرع إلى هناك ، ولا تسمح لشيء بأن يعوقك .. وإن عادت إلى الدار في المساء ونادت تستدعى أحد عبيدها ، فبادر إلى مساعدتها ..

هب أنك في الريف وكتبت تدعوك ، فاذكر أن الحب يكره التلذذ ، فان لم تستطع أن تجد عربة ، فخذ إلى ظهرك الدعوة



ماتسيا . لا يعوقك جو . ولا يصدك أن يتكسو الجليد الطريق .  
إن الحب شبهه بالحرب . غويل لذى القلب الضعيف . . ولن  
يقوى الجبناء على مطالب الحب هذه . من رحيل بالليل فى  
عقوان الشتاء . ووسط المتاعب والصعاب . .

وإن لم يجد سبيلا إلى محبوبتك . كان كان بابها موصدا لا تلب  
لك باجتيازه . فتسلى الجدار وأهبط من السقف غير محجم عن  
تنهاج هذه الطويق الخطرة . . أو ادخل من إحدى النوافذ  
مهما كانت مرتفعة عن الأرض . . فإن الحبيبة ستفتن إذا  
ما علمت أنك خضت المكراه من أجلها . وسرى في ذلك نابلا  
أكيدا على حبك . .

### المعدة أقرب طريق إلى . . القلب !

ولقد تضطر أحيانا إلى احتمال المطر الذى تسكبه عليك  
السماء . أو أن تنام على الأرض وانت ترتجف لفروط البرد . فلا  
تجزم عن أن تبدى لمحبيبتك مدى استعدادك للتضحية من  
أجلها . . ولا تتردد فى أن تكسب ود الخدم . . مهما اختلفت  
مراتبهم . . ما الذى نخسره لو حبيت كلا منهم باسمه لا لا تنحرج  
أيها العاشق الطموح عن أن تصافح أيديهم المصفدة بأغلال  
العمل . . بل خليك بك أن تمنح الوصيف ما يتمنى من متع . فإنها  
لن تكبدك كثيرا . . ولا تغفل أن تقدم الهدايا لوصيفة محبوبتك !  
صدقنى . . افعل كل ما تستطيع لتتجنب إلى الخدم والمبيد  
كبيرهم وصغيرهم على حد سواء . . ولست ادعوك إلى أن  
تقدم لمحبيبتك الهدايا الغالية . بل تم تطيع أن تكفى بأشياء  
بسيطة . ما دمت تحسن اختيارها . .  
لتقديمها . . فمثلا عندما يبسط الربيع أجنحة بخرى وتنفخ



وإذا أمضت الشمس فأرفع المظلة فوق رأسها . . واضمح  
لها الطريق إذا ما ألقت نفسها في زحام . .



أغصان الشجر مثقلة بالفواكه الناضجة . ابعتك إلى الحبيبة بسلة ملأى بهذه الخيرات ، وأزعم أنها من الريف . برغم أنك إنما ابتعتها من سوق المدينة !

وهل أنصحك بأن تبعتك لها أشعارا رقيقة ؟ .. إن الأشعار لم تعد - للأسف - موضع تقدير وإعجاب . وقد يصح أن تقدم لحبيبته قصائد تتغنى فيها بميزاتها ، ولكنها ستؤثر بلا شك الهدايا المادية الملموسة - نائفا في عصر الذهب . وبالأذهب تستطيع أن تبلغ أعظم حظوة ! - على أن هناك مع ذلك نفرا قليلا من النساء أوتين ذكاء وفكرا ، وليكنهن قلّة تناثرون في الأرض .. أما الباقيات فلا يعرفن شيئا ، وإن أحببن أن يتظاهرن بالمعرفة ! .. ومع ذلك : فلا تكن على هؤلاء بالشعر .. وإذا كنت تجد الإلقاء ، غنى وسعك أن تجعل لشعرك وقعا في نفس غائظتك !

وإذا شئت أن تقدم على عمل تخاله نافعا . فاحرص على أن تدبره بحيث يبدو أنك تفعله إكراما لحبيبته .. وإذا رأيت أن تعلق عبدا ، فأوعز إليه أن يتوصل إليها كي تسالك عتقه ! .. وإن أردت أن تعفي عبدا من عقوبة قاسية ، فدير الفرصة التي تتيح لها أن تشفع له عندك .. ولن تخسر بهذا شيئا ، ولكنها ستخال أن لها عليك نفوذا وسلطانا ، وهو شعور يدخل على قلوب النساء هناء لا مثيل له ..

وإذا كنت راغبا حقا في أن تحتفظ بحب حبيبته ، فأوح إليها بأنك مفتون بمحاسنها .. امتدح كل ما ترتدى .. فان تزينت بحلى من ذهب ، فقل لها إن بريق حسنها يطغى على بريق

الذهب .. وإن جاءتك في ثوب يكشف عن بعض جسمها ، غاهت بها : « إنك تشعلين النار في كيائي » .. ثم سلها في استحياء أن تحتاط ضد البرد ! .. أطر رشاقته حين ترقص ، وصوتها حين تغنى ، وأبد أسفك إذا ما كفت عن هذا أو ذاك .. ومثل هذا التصنع نافع طالما اتقنت التستر عليه .. أما إذا كان بكشوغا ، فلن يؤدي إلا إلى الغشاء على ما بينكما من ثقة .. إلى الأبد !

### إذا مرضت محبوبتك ..

وعندما يجتاح العام إلى الخريف ، ويتقلب الجو ، فإذا هو في لحظة بارد . وفي اللحظة التالية حار لافح ، فارتقب حبيبته مائتاه . حتى إذا أثرت عليها تقلبات الجو فألزمتها الفراش . حانت الفرصة كي تبدي وعاك وتعلقك بها .. فابذري لتجنّي فيما بعد خير حصاد .. ولا تخل من أن تبكي إلى جوار فراشها . ولا تدع الفقرز يصدك عن تعقبها ، وليرطب الدمع شغيتك إذ ذاك ..

إن الحب يولد ضعيفا . ولكن الممارسة تقويه فتعلم كيف تغذيه كي يشتد عوده .. واحرص على أن تألف حبيبته وجودك ، فليس أقوى من الألفة القائمة على التعود .. اعنى ألا تسمع حبيبته صوتا سوى صوتك ، وأن تكون أمام عينيها ليل نهار .. حتى إذا استوثقت من أنها قد اعتادت وجودك ، فبادر إلى الغياب ، لينر بمسك شجونها .. فان الأرض إذا حرشت وقلبت تربتها . لا تلبث حين تلقى إليها البذور فيها معد أن تثبت خير ثبات ..

ولكن .. لا تطل الغياب ، فان الزمان يملئ الشوق والحنين



.. والحبيب الذى يعلول غيابه عن العين لا يلبث أن ينسى ويفسح المجال لسواه !

### الشك يحى الغرام !

ولا تمنحن امرأة من الهوايا ما تستطيع ان تتعرف عليه امرأة أخرى .. فليست افترض عليك أن تقصر حبك على امرأة واحدة . ولكن احرص على ستر هذه « الاختلاسات » الماطفيه . وعلى تغيير مواعيد وأماكن لقاءاتك . حتى لا تناجيك إحدى الحبيبات في مكان تعرف أنك اعتدت التردد عليه !

ومع ذلك ، فلا تبادر إلى الإنكار لو افترضت غرامياتك برغم تستر .. ولا تسرف .. في الوقت ذاته .. في التفلل أو التلطف والاعتذار أكثر مما تعودت ، لأن هذا الاسراف دليل على شعور بالذنب .. وفي معارك الحب ، أبدل كل قواك ولا تدخر وسعا .. فبهذا وحده تستطيع أن تبرأ من مغامراتك السالفة ..

ولقد نصحتك بأن تستقر على خيارك . ولكنني اعلمون فانصحك بأن تكف عن التستر : وأن تنشر غزواتك في الحب وتعلنها على الملأ .. ولا تبادر فتقومى بعدم الثبات على المبدأ فان الزورق لا يتأثر بريح واحدة ، ومن ثم فعلى الريان أن يكون يقظا فيتخذ لكل ريح ما ينبغي من حيلة واستعداد .. وقد نصحتك بأن تعلى غرامياتك ، لأن الحياء والتواضع والتستر لا تنيد بعض العشاق ، بل إن حب نسائم لا يثكو ويستمر إلا على لفحات الغيرة .. والنار الصغيرة لا تلبث أن تنجو ما لم تنفد بالوقود !

وكذلك الحب .. فإذا بدأ القلب يفتر بين قبض الملأ . لم يعد بد من وخزه بسنان الغيرة .. ولتخلق لحبيبك ما ينبغي

تفتيا بعضى الشيء حتى تدب الحرارة في قلبها .. وكفى هو سعيد ذاك الذى تئن حبيبته متوجمة إذ ترى نفسها منبوذة .. ولقد ثور : وتنبج ، وتخدش وجهه ، وتشد شعره .. وتنفى بهذا دليلا على عودة الحب إلى التوهج ، وإذ ذاك ، بادر إلى وضع جد لغيتها حتى لا يثير السخط سخيفتها وحقدتها .. بادر إلى تطويق عنقها بذراعك . وضم وجهها إلى صدرك كي تغسله بدموعها .. جفف الدمع بقبلائتك ، واغمرها بلذات الهوى ، تيدا نائمتها ، وينطفئ غضبها !

### وبنعمة ربك فحدث !

عند هذا الحد من أناشيدى ، تجلى لى « أبولو » وأونار تممراته الذهبية تعزف تحت أنامله ، وقد أمسك في يده غصنا من القمار ، وتوج رأسه باكليل آخر منه . وقال وهو يرمقنى : « يا سيد من الحب وأستاذة ، بادر باحضار تلامبذك إلى .. بى . حيث يقرأون الشعار الذى طبق الاتفاق ، » اعرف نفسك يا ابن آدم .. فالذى يعرف نفسه ، يتبع في حبه نهج الحكمة .. وهو وحده الذى يستطيع أن يفيس ما يصبو إليه بمدى مقدرة .. فإذا كانت الطبيعة قد وهبت رجلا بلدا . فليعرف كيف يفيد من ذلك .. وإذا كان حديثه مما يطيب . فلا يتبغى أن يلزم الصمت القبيح .. وإن كان يحسن الغناء ، فليغن في كثير من الأحيان .. أما الذى لا ينبغى عمله فهو ان يعبد ثرثار أو شاعر مجنون إلى قطع جبل الحديث ليمضى في إلقاء نثره أو شعره ! »

فتقوا أيها العشاق كل الفتة في هذا العلم التى انزلها من غم قدسى .. وكل من يمضى في



لا بد له من الظفر ويلوغ الهدف .. على أن الرياح لا تواتي  
الملاح دائما ، فلا يتبنى أن يتوقع سوى القليل من المرات .  
والكثير من الشجون .. والحن القاسية !

والآن ايها العشاق ، سأحدث عن أمور هامة ، فأعيروني  
اسماعكم .. إن الموضوع لجد خطير . ولكن ما تبة الشجاعة  
إذا لم يوجد الخطر ؟ . إن الهدف الذى يرمى إليه فنى ليس  
بالمسل الخال .

إذا اعترضك مزاحم او غريم ، فتول امره دون ما شكوى .  
يكن نجاحك مؤكدا .. دع عشيقتك تبدي له من الإشارات ما  
شامت ، ولا تحاول أن توقفها عن الكتابة إليه إن فعلت ذلك ..  
ودعها تروح وتندو كيفما طاب لها . فكم من زوج يهمل زوجته  
الشرعية بهمل هذا التسامح .. فما بالك بالعشيقة ؟

والحق اننى لم اقل شخصيا على ان ابلغ هذه الدرجة من  
الكمال ، لاننى لم ابلغ الكمال فى فنى .. فان الذى يدع سواه  
من الناس يتصلون بحبيبته لئلا أوسع منى حيلة وأكثر دهاء ..  
ولا يجب أن تشمر حبيبتك بانك على علم بأمرها ، بل دعها  
تخلى خياناتها ، وإلا عودتها — بانقزاع الاعترافات منها — ان  
تنزل عن حياثها ، وحفزتها على ان تجرد أسلحة خداعها ..  
وثق أن الحبيين اللذين يؤخذان على غرة . لا يؤذيان إلا مشيئا  
بحبهما ، واصراراً على الذنب الذى اقتضح .. فلا تكن  
مترعبا بمزاحمك ، ولا تحاول أن تتجسس على رسائل الهوى .  
بل دع ذلك لسواك ممن له حق الولاية عليها ..

ولقد حذرتكم من الشرثرة فيما يمس معبد الهوى .. إن كل  
ما بجري بينك وبين حبيبك لا يجب ان يتسلل خارج لقاءكما .

ولا تغد سحره وغموضه .. ومع ذلك ، فما أجرأنا الآن على  
إعلان مغامراتنا الغرامية .. وليت الأمر يقتصر على هذا ، بل  
إن بعض الرجال يبتكرون من القصص ما يجدر بهم أن ينفوه ،  
حتى ولو كان قد حدث حقا .. وانك لتخال ، إذ تلمست إليهم ،  
أن ليس من امرأة تقوى على مقاومة إغرائهم ! .. غايده هؤلاء .  
ولنحرص جميعا على أن يكون التحفظ رائدا إذ نتكلم عن  
غرامياتنا الصادقة ، وإن نبقى معنا الخاصة مخبأة تحت ستار  
لا يمكن التسلل خلاله إليها ..

### الكلمات اللبقة بلئس يدأوى العيوب !

والزمن يصلح كل شيء ، حتى معائب الجسد ، فلا تلم  
حبيبتك على أخطائها ، أو تمرها بما قد يكون فى جمالها من  
نقص . بل عود نفسك على قبول ما لا يعجبك فيها ، فان التسود  
كفيل بأن يعنى العين عن أى عيب .. والحب لا يحفل بشيء ..  
ولا تنس أن من الكلمات ما يخفى العيوب .. فان كانت حبيبتك  
سوداء ، فتغزل فى السمرة .. وإن كان بسينا حول ، فتحدث  
عن حور فينوس ! .. ولو كنت من الفحول بحيث لا تصمد  
لنسمة العابرة ، فصمتها بالرشاقة .. وهكذا فلتسدل على  
أى عيب ستارا من معسول القول .. ولا تسلبها أبدا عن  
عمرها !

والآن بلغت نهاية ميمتى ، فمجدوا يا عشاق شاعركم .  
وتغتنوا بمدحى ، ليظل اسمى مدويا فى الكون كله .. ولعل  
كل عاشق . نال النصر بالسلاح الذى صقلته له ، بنقش على  
لوحة مجاده : « لقد كان أوفيد الشبان »



أيتها الحسان لدروسي ، بينما استلهم غيتوس النوحى .. وأن  
فخولكن ليدفعنك إلى سماعي :

فكرن لحظة في الشيخوخة التي لا تلبث أن تند سراعاً .. فإن  
هذا التفكير يحسمك من أن تضعين لحظة دون الاندسات لى ..  
فلتستمع كل غداة بزمنها طالما كانت في ربيع العمر .. فإن السنين  
تسرب كالماء .. خذى أقصى ما تستطيعين من الشباب : شانه  
سريع الانصرام .. وكل يوم أقل بهاء من سابقه .. ولن تلبث  
أن يأتى وقت تهرمين فيه أنت يا من تعتدين اليوم بشبابك  
وتنبذين الخاطبين : فلا تلبثين أن تجدى نفسك مهجورة ..  
تعاين الرجفة في ليل الشتاء .. وليس من شيء يقوى على أن  
يرد إلينا ما يسلبنا الزمن من ميزات .. فاقطعى الوردة التي  
إذا تركتها انزوت وهوت ذابلة ..

وما الذى تخسرنه أيتها الغانيات لو أن احباءكن أقدمن على  
خيانكن ؟ .. إن الحسفاء يمكن لا يجب أن تحفل بهذا أكثر مما  
ينسى .. ما دامت تحتفظ بحاسنها ومفاتها .. ادبل يفتت  
المشمل نوحه إذا وضع إلى جوار مشمل آخر ؟

واهتمى بزيتك قبل أى شيء آخر ، فإن الجمال نعمة من  
الالهة .. والوجه ربما كان بهاؤه لا يلبث أن يفقد رواءه إذا لم  
يلق ما ينبغي من عناية ..

ولكن - حذار ، نان كثيرا من المفريات التي تصطفعنيها لنا  
تتأت أثرها عكسيا .. فلا تثقل دائما أذنك باللالى .. ولا تثقل  
مشيتك بالصور الذهب .. بل إن البساطة مع الذوق .. لها  
أكثر من أى شيء آخر ..

## الجزء الثالث

ولكن ، مهلاً .. فإن الجنس اللطيف بسالتي بدوره شروسا ..  
وإني لادخر لكن يا غانيات : ما يلي :

اقبلن على المعيمة بنفس الأسلحة .. فليس من الصواب  
أن أعرضكن لغزوات الرجال الذين أحسنت تسليحهم ، دون  
أن أمدكن بأسباب الدفاع ..

ولقد يهتف قائل منا معشر الرجال : « ولكن . كيف تمد  
الأسنى بمزيد من السم ؟ » .. ألا كفوا معشر الرجال عن اتهام  
النساء جميعاً بجرم فئة قليلة منهن .. وكيف تحمل واحدة وزر  
أخرى ؟

إن الفضيلة عند المرأة تقاس بمسلكها وتصرفاتها وما لها من  
اعتبار لدى الغير .. فهل من عجب بعد ذلك في أنها تولي  
صداقتها لبنات جنسها لا .. ولكن : لست لبؤلاء الجليلات  
الغنمى ، إنما أقدمه للساعيات وراء الهوى .. ساعلم النساء  
كيف يصرن محبوبات ..

إن النساء لا يصغرن كيف يتقاولن لذعات سمهم الحب  
وقسوتها .. فإنه ل يبدو لى أن هذه السهام تغوص في قلوبهن  
إلى أبعد مما تبلغ في قلوب الرجال ، ومن ثم فكثيراً ما يكون  
الرجل غير مخلص ، أما المرأة فيندر أن تكون عديمة الوفاء ..  
وسأبين لكن - أيتها التمسبات - لماذا تفقدن رجالكن !  
إنكن تفقدن الفن الذى يذكى وقدرة القرام .. إلا فاصصين



ولا تهوى قط شمرك ، فان غفقته تعتمد ، في زيانتها او  
تلتها ، على براعة اليديين اللتين تعقسانه .. وهناك ألف  
نمط لتنسيقه ، فاختارى الشكل الذى يلائمك أكثر من سواد .  
واستشبرى دوا ما مرأتك .. فالوجه البضاوى يتطلب أن  
تفرقى الشعر من منتصفه .. والوجه المستدير يناسبه  
تجميع الشعر في منتصف الرأس بحيث تبقى الأذنان مكشوفتين  
.. والبعض يلائمنه أن يربطن الشعر على الكتفين .. في  
حين بليق بالبعض أن يجدلنه ويرفعن الجداول .. وقد يفتننا  
في البعض أن يكون الشعر مجعدا - في حين يسحرنا من بعض  
آخر أن يكون الشعر مستويا ميسوطا - وقد يحسن بالمرأة أن  
تعتمد شيئا من الإهمال ، فان الفن يهفو إلى تقليد السجية ..

### الطبيعة تحابى النساء !

وما أكثر استعداد الطبيعة لمعاونة مفاتنك أيتها النساء .. !  
إنها تهديك بكثير من المنح التى تصلح ما يقصد الزمن .. في حين  
أنتا ، معشر الرجال ، لا تستطيع أن تخفى فعل الزمن بنا ..  
وبينما يتساقط شمعنا كأوراق الشجر تعصف بها الريح  
السافية ، إذا النساء بصيغن شعورهن ، غيظنن عليها الوانا  
مستعارة تجعلها أشد فتنة مما كانت في الأصل .. وما أسهل  
على المرأة من أن تستعمل شعور سواها بتعابها بالمال . في  
غير ما خجل ولا حرج ..

وماذا أقول عن الثياب ؟ .. لست أحفل بالملابس الغالية .  
وهناك ألوان عديدة لا تتكلف الكثير .. فلماذا ترمدين كل  
ما تملكين من ثروة ؟ .. حكى الذوق في الاختيار ، فاللون

الواحد لا يمكن أن يلائم الجميع .. وإنما يلائم الأسود ذات  
البشرة البيضاء ، ويلائم الأبيض ذات البشرة السمراء ..  
وهكذا .

ولقد هممت أن أنذركن ألا تدعن رائحة تنبعث من الأباط ،  
ولا تتركن سيقانكن مكسوة بالشعر .. وما حساجتى إلى أن  
انصحكن بالا تدعن الإهمال يسود بياض أسنانكن ، ويأن  
تغلن أفواهكن كل صباح بالماء الدافئ ! .. إن عليكن أن  
تستعرن من البياض لونه ، ومن الورد حموته .. كما يجب أن  
تعرفن كيف تصلحن بالقلم ما أعوج من حواجبك ، وأن تستعن  
بالمعاجين على أن تغطين إمارات السن .. ولا تخشين من أن  
تزدن عيونكن بريقا بتراب الزعفران ..

أنشدن كل عون يا من لم تؤثرن الطبيعة بهجاستها . ولكن  
حذار من أن تدع الواحدة حبيبها يراها بين الصناديق والعلب  
التي تحوى هذه المواد .. دعى الفن يزيد من جمالك دون أن  
يطلع أحد على ذلك .. إذ منذا الذى يشمئز إذ يرى الدهن  
الذى تستعملينه لتكسبى وجهك نعومة ، وقد ذاب وانحدر  
على فحرك ؟ .. إن من الأمور ما يروق لنا إذا ما عمل ، ولكنه  
يثير نفورنا إذا ما رأيناه أثناء عمله .. فقول لك أن تجعلينا ظنك  
مستغرقة في النوم بينما تكونين عاكفة على زينتك ؟ .. غانك  
سكونين احظى بالأعجاب إذا ما ظهرت بعد ذلك .. تأبلى  
الزيينات التى تتركس المسرح .. لو أنك فحصتها من قرب ،  
لرايت أنها من الخشب المكسو بقشرة من الذهب ، وليس التمايزة



لا يستعلمون أن يروها وهي تصنع .. وكذلك أنت .. لا ينبغي أن تؤدي المغريات المصطنعة إلا في غياب الرجال !

### الشعر زينة المرأة

على انني لم اتمكن من أن تمسحلي شعرك في حضوري ..  
فاني احب أن ارى امواجه تتراعى على كتفيك .. ولكن لا تسرفي ولا تكثري من مس جدائل شعرك ..

لست اوجه حديثي هذا إلى الفاتنات .. إن أغلب نلميذاتي يتألمن من حسناوات وقبيحات .. والأخريات هن الأكثر عددا .. أما الحسنان فليست بهن حاجة إلى فني ، إذ أنهن اوبى نعمة الجمال التي لا تدبى بسلطانها إلى من !

قليلة هي الوجوه التي تظلو من بعض الفموش والشوائب .. فأخفى هذه الشوائب بحرص وغناية ، واجتهدى ما استطعت في أن تخفى نقص جسمك .. فإذا كنت قصيرة .. فالتجنى إلى الجلوس ، حتى لا يظنك الناس جالسة وانت واقفة .. وإذا كنت نحيلة ، فاختارى اقمصة ثيابك سميكة .. واظوحى على كتفيك عباءة واسعة .. أما إذا كنت شاذية .. فاسمعى حديث بشىء من الحمرة .. وأخفى قدميك .. إذا كانتا مشوهتين .. في حذاءين أبيضين .. وأحيطى عنك .. إذا كان مثلثا .. بوشاح جميل .. وقللى من الإشارات حين تتكلمين .. إذا كانت أصابعك مكتنزة وأظافرك مشوهة ..

أما تلك التي لفها رائحة كريهة ، فخير لها ألا تسكب وعى صائبة ، وأن تجعل بينها وبين الرجل مسافة حين نتحدث ..

وذاث الاسنان المشوهة أو غير الناصعة ، يخلق بها أن تحترس عندما تضحك ..

ومن يصدق أن الجميلات يجب أن يتعلمن كيف يضحكن ، إذ أن هذا من يزيدهن سحرا ؟ .. لا تنفري فمك على سعتة ، ودعى غمازتين تظهران في وجنتيك ، ولتفعلى شفقتك السفلى اطراف أسنانك العليا .. وتغادى القهقهة العالية ، واجعلى لضحكتك نعومة ووفرى فيها من الانوثة ، حتى يسفتمع الرجل بها .. ومن النساء من إذا ضحكت لوت فمها بشكل بشع ، أو بدا ضحكها كالبكاء .. أو خرقت الأذن بصوت قهقهتها !

### امثلة من أسلحة المرأة !

وليس للفن حدود .. وكما ينبغي أن تتعلمى من الضحك .. يجب أن تتعلمى من البكاء .. تتعلمى كيف تكونين مهيبة في بكائك .. وأن تبكى عندما يحلو لك البكاء .. وماذا أقول عن اللاتي يتلعثن في حديثهن ؟ .. إن عيوب النطق قد تغدو فتنة للرجال إذا احسنت دراستها والتحوط إزاءها ..

كذلك تعلمى كيف تسيرين كما تسير النساء .. ففى الرشاقة سحر لا يجب أن يستهان به .. وتستطيع أية امرأة أن تجذب حبيبها بمشيئها .. ومن النساء من تضبط حركات رديفها بحيث تدع ثوبها يميل مع التسمات ، ومشيتها ذات جلال وجمال .. وترك الكتفين وأعلى الذراعين عارية من أكثر الأشياء ملامعة لذات البشرة البيضاء ..

والصوت العذب من أقوى أسلحة الإغواء ، والأغنية الرقيقة تثير الفتنة .. لذلك ينبغي لكن معاملة النساء أن تكون بالثناء



.. ومذا الذي يجهل ما للقيثارة من معجزات . فتعلمي كيف  
تحركين أوتار قيثارتك ، فتتحرك معها أوتار قلب الرجل ..  
وهل ثمة أقوى على غتلة الرجل من إشعار « سسافو » ؟ ..  
فاحفظي من الشمر أرقه ، ومن النثر ابدعه .. وألقى الشمر  
بصوت جميل ، منغوم ، ناعم !

ومن يدور بخاطره اننى اتمنى أن تؤتى كل جميلة موهبة  
الرقص ؟ .. لكم أحب أن أرى ذراعيها تتحركان مع الموسيقى  
وهي تقدم لى الكأس .. وإذا كان يخطئني أن أمضي في  
الحديث ، إلا اننى أحب من تلميذتي أن تعرف كيف تلحن الزهر  
أثناء اللعب ، وأن تجيد لعب الشطرنج .. فتعلمي كثيرا من  
متباين الألعاب ، فالحب يأتي في سياق اللعب ..

على أن أهم كل شيء أن تكوني قادرة على أن تسيطرى على  
نفسك ، فإن المرء إذا ما انساق مع اللعب - كثيرا ما يفشل  
عن أدق ما يتسنى عليه من عواطفه .. فماذا الفضيب وحب  
الكسب يتسلطان ، ويؤديان إلى الشقاق الذي لا يولد سوى  
أكثر دواعي الندم مرارة ..

واعزفى عن الرياضة العنيفة ، ولكن في استطاعتك أن  
تتنزهى سيرا على الأقدام ، غزورى الحدائق ، والمعابد ..  
ومواطن الآثار ، والمسارح والملاعب .. غان التي تخفى نفسها  
تظل مجبولة ، والمجبول دائما غير مرغوب .. وما قيمة  
الوجه الجميل إذا لم يره أحد ؟ .. إنكن لتحسن صفحا  
يا عزيزاتي إذا اختلطن بالجوع ، غافكن من الخروج ولو بدون  
غاية أو هدف واضح .. إذ لا بد للحسان من أن يخالطن

النباس ، فغدا يكون بينهم من يفتن بسحرهم ، ولتحرص  
الحناء على أن ترويق للجميع ، وعلى أن تبدي اهتماما بكل من  
تجذبه مفاستها .. فالحظ يوزع الفرص في كل مكان ، ومن ثم  
يجب أن يكون الشخص معدا في يدك ، إذ لن يلبث السهم أن  
يغد عليه من حيث لا ترتقبين !

### تحاشى الرجل المخت !

ولكن - تحاشى الرجل الذى يباليغ في أناقة ملبسه ، وفي  
إظهار جماله . وفي الخوف من أن يخل بتناسق شعره .. فإن  
ما يحدثك به لا بد قد رددته آلاف المرات لسواك .. وما حب  
هذا الصنف سوى حب عابر لا يستقر .. وما الذى يستطيع أن  
يقدمه مثل هذا الرجل للنساء إذا كان يسف في التخنث أكثر  
منهن !

ومن الرجال من يتسلطون على المرأة بحب زائف ، فلا تنفردى  
بالشمر المعطر ، أو الثوب الأنيق . أو الخواتم الكثيرة التي  
تحلى الأصابع .. ومن هؤلاء من ذاع سوء سمعتهم ، ومن ثم  
غان اللاتى يقعن غريسة لإغرائهم يستحقن نصيبهن من العار  
.. فتعلمن من العبر أن تجنبن هذا الصنف من الرجال ..

وتأومى أيتها المرأة ما يبذل لك حبيبك من ميسر الوعود ،  
ولا تقابلي هداياه إلا بمآثر مناسبة .. وإذا ما كتب لك الحبيب  
رسالة - واسلمها لخادم بارعة كي تقدمها لك ، فاقترئها في تأن  
وتمعن ! وزنى كل عبارة فيها من أوله أن تتمرقى ما إذا كان  
حبه زائفا أو كانت عباراته نبيها .



بسهولة لفزل العاشق الشاب ، كما أنه لا يتبقي أن ترفضيه في جفاء ، بل تريثي بحيث تجعلينه موزعا بين الأمل والخوف ، وبحيث أن كل إرجاء يزيد من أهله ويقتل من خوفه .. ولتكن إجاباتك عن رسائله دقيقة، تجمع بين البساطة والود، ومباراك مبعث مسرة في النفس .. ولا تغمي برسائلك إلا وصفة أمينة، أو عبدا أثبت أنه جدير بالثقة .. واحذري أن تكون رسائلك أسلحة لا تلبث أن تشهر شديدا إذا لم تكن اليد التي تطلقها أمينة .. وكمن يحسن أن تكتبى رسائلك كما لو كانت ،وجهة إلى امرأة لا إلى رجل ..

ولكن تصوئي رقعة ملامحك - تعلمي كيف تسبطين على غورة عواطفك ، فإن الغضب يذهب بنضارة الوجه ، ويدفع في السروق دماء قاتمة ، ويذكي في العينين بصيما من النار .. ولو أنك تأملت صورتك في مرآة أثناء الغضب لآتكرت نفسك !

والكبرياء من الشيم الضارة ، فيجب أن تكون في نظراتك ليونة أسرة .. فإن الحب يبدأ بهام ناعمة .. كما أننا - معشر الرجال - نكره الخزن .. وليس يستهويننا أكثر من المرح والبشر ..

### هدايا العاشق الفنى .. وهدايا الفقير !

ومهما كانت هدايا الفتى ، فإننا معشر الشعراء لا نملك ما نقدمه سوى الشعر ، ولكننا نعرف الحب أكثر من سوانا .. أننا نعرف كيف نمدد الجمال وكيف نطلق المسرة الباقية ، وكيف نسو بالشاعر بأشعارنا .. لا يستهويننا الطموح ولا يزيغنا

حب الثراء .. بل إن الحب يذكي فينا اعنى النيران ، فتحب بكل ثقة وكل إخلاص .. غترغن آيتها العذارى بالشعراء !

واعرغن لكل رجل أسلوبه .. غليت أساليب كسب الشباب الذى في ربيع العمر ، بشبهة بأساليب اكتساب الرجل الناضج .. واعلمى للمزاحمة كل حساب ، فلن تقوى على الإحفاظ بحبيبك ما لم تكونى منفردة بالسيطرة على قلبه .. إذ أن قوة الحب ، كسلطان الحكم ، لا تقبل التجزئة ولا ترضى أن تكون موزعة ..

ولا يبعث الملل إلى قلوب الأزواج سوى أنهم يرون زوجانهم في كل مكان ، أينما شاءوا ، وكلما طاب لهم .. فلا تفتحي بابك دائما في وجه الحبيب ، بل صديه بين آن وآخر ، فإن السد يذكي الغرام ..

وكما نصحت الرجال أنصحكن : احذرن المصديات ، فقد يستغلن ثقتكن وما تدلين به من أسرار ، في اجتذاب عشاقكن .. ولا تستيقبن في خدمتكن خادماات جميلات ، وإلا استهوين رجالكن .. وأبذلن ما فى وسعكن لإشعارنا بأنكن احببنا .. وليس أسهل من ذلك عليكن .. النظرات الحانية ، الزفرات المتصاعدة ، الدموع الممزوجة بالغيرة المصطنعة !

ولا تفقدى جلدك بمجرد معرفة أن ثمة غريمة تنافسك .. وإذا دعيت إلى مأدبة - فليكن وسيلتك بعد الموعد - لا تسفى



كل مفاتنك بمجرد وصولك .. وأذكرى إن معرفة ومساكن  
تناول الطعام فن ، غاهتمى بأن تقنيه ..

ايها النساء ، اتركن المسرات تتغلغل في كياتكن - وانتركن  
الرجال في مباحجكن .. اهمسن في نعومة ، وتبتن في ليونة ..  
ومهما كنن لا تشعرن بالسرور ، قدعن شفاهكن نهمس كذبا  
بوصف ابتهاجكن .. ودعى عينيك وحركاتك نخدعنا .. ولتذكرى  
تهديجات صوتك ، ولهفات أنفاسك ، وقدة الهوى في قلوبنا ..

والآن يا تلميذاتى الحصان : افعلن كما فعل احساؤكن  
الشبان .. انقشن على لوحة امجادكن : « كان أوقيد استاذنا  
ومعلمنا ! »



العالم المتسلسل  
جونا كينيدي

وسمع  
بالحياة

كيف  
تقهر  
القلم



## هذا الكتاب

هذا الكتاب إن هو إلا حديث ودي يدور حول مشكلة من أكبر المشاكل « وهي مشكلة علاج القلق النفسي وسوء الاتجاه في الحياة .. فليس موضوع هذا الكتاب هو النجاح المادي في الحياة ، بل السعادة فيها ! ..

وأول ما ينبغي لمن يعتقد السعادة في حياته أن يناقش نفسه ، ولا يأخذ موقفه من الحياة قضية مسهلة ... فذلك هو الخطوة الأولى نحو إصلاح النفس والاتجاه بها نحو السعادة الحقة . وما اصدق كلمة شكسبير على لسان يوليوس قيصر :

— ليس العيب في طالعنا يا بروتس ، وإنما العيب في أنفسنا ...

وهي كما ترى ترجية أمينة لقول المتنبي :

نعيب زماننا والعيب فينا وما لزماننا عيب سوانا ..

فمن كان مصرا على الرضى عن نفسه وإلقاء اللوم على الظروف ، فليدع هذا الكتاب جانبا ، فإنه لم يكتب له ، وإن يجديه نفعا ! .. أما من أراد أن يمتحن نفسه ويصلح من عيوبه التي تحرمه من الاستمتاع بالسعادة التي ينشدها ، فليقرأ هذه الصفحات ، فإنها قد كتبت من أجله ..

والواقع أن القلق هو مشكلة هذا العصر ، ولعنة هذا الجيل الخائر . فما من أحد من المعاصرين قد أعفى من هذا الداء المشترك ، لأن الحياة المعصرية شديدة الوطأة على أعصابنا ووجداننا .. وما من أحد مهما بلغت ثقته بنفسه قد أعفى من الشعور في لحظة من لحظات حياته بقصوره عن حمل عبء الحياة والنهوض ببنهاتها الجسام .

وهذا الكتاب محاولة صادقة لإزالة هذا الشعور ، ومساعدتك على مواجهة الحياة بعزم صادق ، وبين رأسخ في بلوغ السعادة المتفافة ..

## لا مفر من المتاعب ! ..

يحسن أولا ألا نقيم مناهجنا في الحياة على الأكاذيب . وإنها لأكذوبة كبرى أن يظن إنسان — كأننا من كان — أنه يستطيع الهروب من مسئوليات الحياة وأعبائها ، فكل إنسان في الحياة قسطن من تلك المسئوليات ... ولكن الفارق أكبر الفارق بين الناس ، هو في طريقة حملهم تلك الأعباء وقيلابهم بمقتضياتها وتأثرهم بها .. فمتهم من تخور عزيمته فيشقى بها ، ومنهم من يواجهها في اقتدار فيكون كفئا للقوارح قديرا على منازلتها ...

فلا تنتظر من هذا الكتاب أن يكون تعويذة تهون عليك الأعباء ، بل توقع منه أن يكبر بك لتكون كفئا لها « لا أن يصغر بها لتكون على قدرك !



## ما هو القلق ؟

ولا بد أنك — أيا كنت — تعاني كثيرا من القلق ، إما في نفسك ، وإما في شخص أحد أحبائك . لهذا يعنيك أن تعرف هذا الداء وأعراضه « لتعالج حالتك الخاصة » أو تعالج ذلك العزيز الذى يهيك أمره .

وأول ما نبدأ به فحوصنا هو تعريف القلق ، وأنا شخصيا أمرمه بأنه « جيشان في العقل لا يجد الفرصة للتحقق العملى . أو تقصر الإرادة عن تحقيقه عمليا » .

فالقلق أشبه بالمنشار المزدوج الذى يأكل الخشب ذهابا وإيابا « محدثا صوتا يحطم الأعصاب . كذلك القلق « غائه يظل يأكل المشكلة التى يعالجها ذهابا وإيابا دون أن يستقر ، محدثا في الأعصاب ذلك الأثر المضمئى !

فلو أننا اهتدينا إلى طريقة تجعل عقلنا يدور حول المشاكل — إذا لم ييسر له اختراقها وحسمها مباشرة — بحيث لا يحدث ذلك الإرهاق العصبي « لنتنبى القلق ، وحل محل الإرهاق العصبي شعور بالراحة والاستقرار والطمأنينة .

فالطاقة المستنفدة في القلق دليل على الحيوية الفائضة . فما علينا لكى نتغلب على القلق سوى أن نحول هذه الطاقة الزائدة إلى عمل إيجابى ، ولو كان بعيدا عن الموضوع الذى يقلقنا . . فان نقص المشاغل قد يكون من أسباب ميلنا إلى الأخذ والرد مع أنفسنا في أشياء بعينها ، وهذا الأخذ والرد في موضوع واحد هو هو القلق !..

## هل أنت سعيء التربية ؟

وأول ما يجب أن تسأل نفسك عنه هو « هل أنت سعيء التربية ؟ » .

وهذا السؤال قد يبدو لأول وهلة « سخيفا » . فيه شيء كثير من « سوء التربية » . . ولكن الواقع أن الكثيرين جدا منا قد أسئلت تربيتهم — بالمعنى العلمى للتربية — غشاوا فريسة لأمراض نفسية ، في حين يسمى العرف تربيتهم الخلابة هذه تربية حسنة ، وهى سيئة للغاية . . . . وإن كثرة عدد من أسئلت تربيتهم منا يجعلنا لا نرى بأسا كبيرا في معالجة المشكلة بهذه المراحة ، لأن سوء التربية — بهذا المعنى العلمى النفساني — ليس « عارا » ، وإنما هو « سوء حظ » . . فما من إنسان منا قد أخذ رايه في اختيار أبيه وأمه ، والآب والأم قد حاولا حبهما إتقان التربية بقدر ما في وسعهما ، أو بقدر « معرفتهما » . .

وأول مظاهر سوء التربية في هذا المضمار أن يكون الوالدان الفاضلان قد درجا أثناء طفولتك على مناقشة متاعبهما أمامك . مع إيمان القلق والأخذ والرد ، سواء كانت هذه المتاعب مالية ، أو عائلية ، أو اجتماعية . .

وثانى هذه المظاهر أن يكون الوالدان قد حرمسا على دوام تنبيهك إلى الاستعداد لمواجهة الحياة ، مع الإلحاح عليك بأن الحياة لا ترحم ، وأنها قاسية مليئة بالمتاعب التى تنوء بها الكواهل الضداد . . . ثم يردفان ذلك النصح والتحويل ، بقولهما ما معناه :



— واحسرتاه عليك يا ولدى ! من ذا سرعائك من بعدنا ؟ .  
فويل لك حين نذهب إلى دار البقاء ، لأنك لن تجد في الدنيا  
بعدنا راحا ولا معينا ! .

فإذا كنت ذا مزاج ميال للقلق ، فحاول أن تنتهز أول  
فرصة تكون فيها هادئ النفس ، كي تراجع ذكريات صباحك .  
وتتذكر في الطريقة التي رباك بها أبواك . .

وقد يتضح لك من ذلك التفكير والتذكر أنك لم تكن موضع  
تدليل خاص أثناء طفولتك . فلا تظن حينئذ أن ترمط .  
كانت سليمة « وأن لا دخل لها في مزاجك المقلق . كلا . . .  
فلعل « جو » البيت كان يوحى بعدم الاهتمام إلى الحياة .  
بحيث استقر في نفسك أنك لست كئيبا لمواجهة أعبائها ! . .  
أو كان يوحى بأن تصارب الأيام لا تسير على منطلق العقل  
والعدل ، ومن ثم فلا سبيل إلى الاستمتاع بالحياة في مثل هذه  
الظروف . . الخ .

ومن الجائز أيضا أن يكون أبواك قد غرسا فيك القلق  
وعدم الثقة بالأيام ، أو بنفسك ، لا بالتدليل ، أو بقلقلهما  
الخاص ، بل بعدم ثقتهما فيك ، ودوام مراقبتهما إياك . وعدم  
اطمئنانهما إلى تصرفاتك . . حتى في أسهل المشاكل !

ومن الجائز كذلك أنها كانتا من أصحاب المزاج السوداوى .  
لا يعيشان عيشة الفرح والمرح ، بل عيشة الجد الصارم ، كان  
الحياة كنزة عسكرية أو « محنة » مريرة . . وليست « مقامرة »  
أو « رحلة » أو « لعبة مثيرة » ، كما ينبغي أن ينظر إليها . .

كل هذه أسباب محتملة ليحك إلى القلق بحكم مزاجك . .  
فإذا اتضح لك سبب من هذه الأسباب ، وقلت في نفسك  
مثلا : « هذا صحيح . . فحسب كانت والدتي شديدة القلق ،  
مائلة إلى الأخذ والرد في أشق الأمور ، فلا بد أنني ورثت عنها  
ذلك المزاج الملعون ! » . . فلا تركز وتستسلم لهذا التفسير ،  
فليس ذلك سببا كافيا لأن تكون أنت على غرار والدتك ، وأن  
يكون جيلك نسخة غير منقحة من الجيل السابق . كلا . بل  
ينبغي أن تكون خيرا من والدتك الفاضلة . . وليس هذا واجبا  
فقط ، بل هو ممكن أيضا . . وميسور الأداء ! . . وليس في  
الاصرار على التفوق على والدك والارتقاء عن مستواها عيب  
أو خيانة . أو سوء أدب . بل إن هذا هو الواجب وسنة الكون  
على توالى الأجيال . . وثق أنه بسر والدك أن تكون خيرا  
منها ، وأن تجد في الحياة السعادة التي افتقدها !

### الأسلحة التي تواجه بها مصاعب الحياة

وأول ما يجب عليك لكى تصل إلى هذا المستوى ، أن  
تتخلص مما بذره والدك في نفسك من أن الحياة ستؤذيك  
وتنال منك بوجه من الوجوه لا تستطيع إدراكه مقدما ! . . وقد  
يكون هذا صحيحا . ولكن ثنى أن الحياة ليس لديها من الأسباب  
ما يجعلها تعذبك أنت بالذات بالإذاء ، مع سبق الإصرار  
والقرص . . فليست هناك لعنة خاصة مصبوبة على أم  
راسك . . وإنما الحياة لا تعنى أحدا من أشواكها ، فنحن جميعا  
نعاشى متباينين ، ولست أنت وحدك المقصود بالألم . . .






ولا تنس ما يقابل ذلك الألم من لذة . . غالايم الذي في طوابي



### حذار من توتر الأعصاب !

عندما زاد عليك عبء الشعور بمقاعب الحياة ، فمفنى ذلك أن أعصابك وصلت إلى درجة كبيرة من التوتر . . . وعليك في هذه الحالة أن توقف ذلك التوتر فوراً ، بأن تجلس جلسة استرخاء تام ، وتفرغ ذهنك من كل مشاغل الحياة الراحنة ، ثم تحاول أن تملأ صدرك أملاً وثقة غنيا يأتي به الفد . لأن ما بين عشية وضحاها قد تتغير كل الأوضاع التي تشكو منها .

وأعلم أنك لن تستطيع السير في موكب الحياة بسدون أن تترك سيف تلجو بها ولا تأخذها مأخذ الجد تماماً . . . فلو كان ذلك ، لكانت الحياة كالألعاب . . . وهي أن نمر ونهزم . . . وأن نصارع خصمك مرة ، ويصارع خصمك مرة . . . فلا تحقد عليه في هذه الحالة الأخرى ولا تغتاظ . . . فالنصر ليس وحده هو الغنيمة من الكفاح . بل هناك غنيمة أخرى هي لذة الكفاح نفسه ولو أدى إلى هزيمة . . . كما يجري المتسابقان مثلاً في سباق رياضي ، فمن غلب منها كانت له لذة الغلبة ، ومن هزم منها فقد استمتع بالجري والنشاط . وعليه أن يجتهد كي يفوز في المرة القادمة .

ولعل من أحسن التشبيهات الحديثة ، أن الحياة مثل الشارع المزدحم بحركة المرور ، ونحن نقود سيارتنا فيه . . . فعلياً أن نخضع لحركة المرور وقواعده ، بغير تدمير ، وأن نحاول الوصول بسلام إلى هدفنا . مع الاستمتاع بالقيادة قدر الإمكان . . . وطبعاً أن هذه القيادة  تنقلنا  إلى  نهاية  الطريق  .

الحياة باعث مثير للحركة والكفاح . . . فإذا أوديت . . . فث على قدميك ورد اللطيفة للدهر ، وثق أن في طوابع نفسك قوى مدخرة نائمة يمكن أن تصمد لهذه المعركة . وتضمن لك أسلحة طيبة وفرواً مناسبة للفوز . . . !

وأهم هذه القوى هو الإيمان ، والشجاعة ، والجلد . والضحك ، والحب . . . وحب الحياة هو أهم هذه النفائس وأعلاها قيمة . . . ومن العجيب حقاً أن نلاحظ كيف تتلاشى أشد المقاعب إذا ما استقبلنا الحياة بقلب متفتح لها يتعلق بها . . . !

وإذا كان هناك مثل يقول إنه « لا خوف في الحب » . . . فثق أننا إذا أحببنا مشامرات الحياة ، أقبلنا عليها مستهينين بمشائنها ، كما يقبل هواة الانزلاق على تلك اللعبة برغم خطورتها . وكما يهوى الفرسان صهوات الجياد وإن كانت مدسومة بداء الأعناق وكسر العظام . . . وإذا تلاشى الخوف من الحياة تلاشى القلق ، فالقلق ما هو إلا المظهر الخارجي للخوف من الحياة . . . !

ولا أحد ينكر طبعاً أن الحياة شاقة محفوعة بالمكاره . ولكن لا يجب أن يحول هذا الشعور بيننا وبين الكفاح عن طيب خاطر واستمتاع . . . ولتعلم تمام العلم أن الطبيعة أحسنت إعدادنا لهذا الكفاح الشاق ، ولكننا قد نجعل مصدر قوتنا الكامنة فحسبها غير موجودة . . . ولولا أن الطبيعة أعدتنا للكفاح ، بحيث نستطيع الانتصار على المقاعب والمشاكل . لما أمكن لجسمنا البشري أن يتقدم هذا التقدم البائل منذ عصر الغابة إلى عصر الذرة ، بفضل الشجاعة ولذة الكفاح والأمل !



من خطر ، ولكنها أيضا لذیذة وممتعة ، ربما بسبب هذا الخطر عينه ! . . . واعلم أن هناك عشرات الآلاف في نفس ظروفك ، فلا تكن أقل منهم في الكفاءة والسرور بالكناح . . . وأهم ما في الموضوع أن تستمر في الحركة ، ولا تتقف . ولا تردّد ، بل تربص حتى ترى ثغرة تنفذ منها ، وإلا تطبقت عليك السيارات الأخرى وشلت حركتك وسدت عليك الطريق ! . . . فالعمل المستمر ، وعدم التوقف ، وعدم التردد هو أساس الحياة . أما إذا ترددت ، ووقفت ، فإليك ترتيبك . . . وهذا الارتباك هو أصل القلق . غنق بنفسك . واستمر في طريقك . لا يتطرق القلق إلى نفسك أبدا !

### اعراض القلق المفرط

وإذا كان الاستعداد العام للقلق أمرا مزعجا يجب مكافئته ، فإن من القلق ما يتطور وتحدث له مضاعفات . . . وأهم هذه المضاعفات هي : سرعة الهياج - سرعة التعب - عدم الاستقرار - الأرق - الأحلام المزعجة . .

وهذه كلها ترجع إلى سبب واحد في جملتها : هو انقباض نكبت شيئا شديدا الوطأة على وجداننا الكامن : بحيث نريد ألا يؤثر علينا أو يطفو إلى وعينا الظاهر ، فينجم عن ذلك الكبت المتصل خوف دائم من ظهور الشيء المكبوت ، وهذا الخوف هو علة القلق المضاعف الذي يعاني منه الشخص !

ويغلب في هذه الحالة أن تجهل السبب الحقيقي لتلقنا ، فنغزوه إلى الانهيار العصبي ، أو ضغط العمل على الجهاز

العصبي . . مع أن الواقع أن الجهاز العصبي بخير ، ولكنه لا يقوم بعمله بحرية تامة ، لأنه موزع الجهد بين مواجهة المشاغل اليومية الطارئة ، ومواجهة « الشيء المكبوت » حتى لا يظهر ! . . . فكانه يحارب في جبهتين ، إحداهما ظاهرة والأخرى مستترة . . . فالعقل في هذه الحالة لا يستطيع العمل المنتج إلا بنصف طاquته الكاملة ، لأن النصف الآخر مشغول في القيام بدور « الرقيب » بالنسبة لموضوع خوفنا المكبوت . . . و « الرقابة » مهمة شاقة ، ولا ميبا في ميدان النفس .

فما أثبته العقل في هذه الحالة الشاذة بشخص يقوم بعمله في حجرة ما ، ولكنه في الوقت نفسه مشغول بمنع شخص من الدخول من باب الحجرة ، وهذا الشخص الذي يريد الدخول يدفع الباب بكل قوته ، والذي يمنعه يستد الباب بكل قوته أيضا . . . فتصور بعد ذلك مبلغ تعب هذا الشخص في القيام أيضا بعمله اليومي في نفس الوقت ! . .

ولا عجب إذا أصبح الشخص في هذه الحالة سريع الهياج والناثر ، سريع التعب ، غير منقهر ، حليف السهاد والأرق ، تطارده الأحلام المزعجة كلما أغمض جفنيه للنوم . . . فالبخار المحبوس في المرجل شديد الضغط على جدرانه ، ويجب فتح الصمام لتصريف بعض هذا البخار ، وإلا انفجر الإناء في أية لحظة ! . .

وذلك البخار الزائد الذي يضغط على جدران الإناء من الداخل ضغطا عينا هو الذي يسبب القلق المفرط في درجاته الخطيرة . .



### الصراع بين العقل والفرائز

فما هو هذا البخار الذى إذا اشتد ضغطه وجر بهيوس  
تفج عنه القلق ؟ . إنه ما يسميه النفسانيون « الفرائز » . . .  
وعى دوافع الحياة الأساسية - فإذا غفلنا إحدى هذه الدوافع  
الأساسية للحياة لأى سبب من الأسباب ، أى كبتنا غريزة من  
غرائزنا أو أكثر من غريزة واحدة ، وتجاهلنا وجودها فبنا . . .  
اضطرت هى إلى التنبيه إلى وجودها والمطالبة بحقوقها من  
الرعاية . بأن تحاول العمل والنشاط . فيقوم « الرقيب »  
بشطبتها أو منعها من الظهور والانتشار . . . فتدبر . ويظهر  
اثر نمردها فى تعذيبنا بالقلق ، أو عدم الاستقرار الداخلى «  
السدى يدل على نشوب « الحرب » بين الغريزة الممنوعة  
والرقيب الذى يمنعها ! . .

ولا يخطر ببالك أن الغريزة متعقبة . كلا . فإن الرقيب  
هو المتعنت . ولتصور المناقشة التى تدور بينهما على الوجه  
التالى :

العقل : أنا لا أستطيع الاعتراف بك . ولن أسمح لك  
بالظهور ، فإن ذلك يقلل من اعتبارى لنفسى .

الغريزة : ولكنك يجب أن تعترف بى ، فأنى جزء منك  
ومن قطرتك الجوهرية ، فإذا لم تستطع استخدامى فيها خلقت  
له ، فاستخدمنى فى شئ آخر ، ولا تبغى قوة ناشطة ولكنها  
معملة عن الحياة والعمل . . .



فما أشبه العقل فى هذه الحالة الشاذة بشخص  
يقوم بعمله فى حجرة ما ، ولتقه فى الوقت نفسه  
مشغول بمنع شخص من الدخول من باب الحجرة . .



فيذا أصبر العقل بعد هذا على الشئب والتمنع والمصادرة .  
فالغريزة معذورة إن هي تهددت واثارت المتاعب . احتياجها على  
اعتقالها في تلك الحجرة المظلمة . . . فمن الخير الانكبت  
الغرائز أو نجاهلها ، سواء أكانت غرائز محبة . أو طموح .  
بل يحسن أن نعطيها فرصة النشاط والعمل ، مع التهنيب  
والتوجيه الصالح . . فهذه هي القاعدة الذهبية للتضاء على  
القلق ومتاعبه من أساسها . .

### اليانصيب . . والمعجزات !

ولكن الواقع أن القلق ليس قاصرا على متاعب النفس  
والكبت ، أو عدم توفيق القربية المنزلية في تكوين الخلق المنين  
المكافح ، فهناك متاعب خارجية قد يتسبب عنها القلق . وهي  
متاعب العمل أو العائلة التي قد تستعصي أحيانا على الحل .  
وتلك أمور ليس لها علاج في ذاتها عند الطبيب النفساني . .  
وقلما يخلو منها إنسان في هذا العصر الحافل بالراحة . . .

فما العمل إذن في مثل هذه الأحوال ؟

يجب أولا أن نوطن النفس على أن المسائل والمشاكل لا تحل  
بمعجزات ، فالسماء لا تمطر ذهباً ولا فضة . . وانتظار  
المعجزات أو التعلق بها مجلبة للقلق والدم . لأن تلك الآمال لن  
تتحقق . .

ولا تظنن أيها القارئ أن الناس لا يؤمنون اليوم بالمعجزات؟  
كلا . فهناك نسبة كبيرة جدا تتوهم أن إخراجها من مآزقها  
لا يتم إلا بمعجزة ، فتراهم يشتررون أوراق اليانصيب ، أو

أبحث كتاب للعالم النفساني « جون كينيدي » ١٨٢

يتعلقون بالمصادقات التي لا تتم أبدا ، أو يذمنون القابرة وسباق  
الذيل . . الخ . . فتزداد متاعيم بدلا من أن تخف . . غوق  
أنهم يصيرون دائما نهبا للقلق الشديد : « هل أربح هذه  
المرة ! هل تتم المعجزة الآن ؟ أم غدا ؟ أم متى يارب تفرجها  
من عندي ؟ »

وهذا السلوك هو أوخم واسخف سلوك ممكن لمواجهة  
المشاكل . . . فالأولى بك أن تواجه الموقف بالعمل ، « العمل »  
هو المفتاح . . أي عمل إيجابي . . فذلك خير من القلق والجود  
والحيرة والابتئاس الذي يحطم الأعصاب ويميت النفس .  
وليكن رائدك قول الحكيم القديم : « على أن أسهر وليس على  
إدراك النجاح » .

.. وإليك و « الخوف » ، فالخوف قتال . . واحذر على  
الخصوص الخوف من الفقر ، فانه شر من الفقر . وما أصدق  
الشاعر القديم هنا أيضا إذ يقول : « الناس من خوف الذل  
في ذل ، ومن خوف الفقر في فقر . . »

بل أكثر من هذا : أن الخوف من الفقر هو الكارثة ، وهو  
مصدر القلق . . أما الفقر في ذاته ، مجردا من الخوف منه ،  
فليس شئنا في ذاته ولا خطر منه على الإطلاق ، من الوجبة  
النفسانية على الأقل . . .

ونحن نذهب إلى أكثر من هذا فنقول إن الفسق قد يكون  
دافعا وباعثا على الإلهام « إذا ما تقبل المرء بفقدان حبه ،  
ولم يفر منه أو يستبشعه . . فانه ينتج اختراعات متاعبه



بشجاعة وصبر وإيمان . غالفتر كالبحر . لا يؤدي يقدر  
ما يخيف من يقف على الشاطئ ويجعل السباحة ... محرم  
أمرك . واقفز إلى الماء . وواجه الموج . تجد نفسك قد طغوت  
على السطح بسهولة ..!

الخوف .. الخوف .. الخوف .. هذا هو ما يجب أن  
تحدره وتخلص منه . فتخلص من أهم أسباب القلق !

### يبدأ الله !

وتمت عامل آخر يساعدنا على القضاء على القلق . الا وهو  
الإيمان بالله . وبأننا لا نستطيع أن نصنع في جميع الأحوال  
إلا ما في وسعنا . ولا بكلف الله نفسا إلا وسعها ... وكل  
ما عليك أن تسرفه هو : ماذا نستطيع أن نصنع في وقت ما .  
ثم نمضي في صنعه بحزم وثبات وطمانينة ... وقد تنفر  
الظروف شجاة فتجد أحوالك قد تحسنت وانت محضنة  
بشجاعتك كاملة ، وعندئذ تستطيع أن تحسن انتهاز الفرصة .  
وثق أن تمت عناية عليا ترتيب الأمور ، فعلينا أن نعمل . وأن  
نتنظر عليها أيضا في الوقت المجهول لنا . ولكن لتكون دائما  
على استعداد . فانه لا يسين إلا من يعينون أنفسهم . ولا تطيش  
أحلامهم عند أول صدمة ..

### كلام الناس ..!

ومن الناس من يأتي قلقهم من جبة « كلام الناس » . وإذا  
عساهم يقولون ! .. وهؤلاء يحجمون عن العمل خوفا من  
أن يفشلوا فيسخر منهم الناس ، أو هم يتجنبون الاحتكاك

يقهرهم خشية أن يجرح القير شعورهم .. أو خشيته  
المجهول .. الخ .

.. وكل هذه أوهام غارقة . فإن الناس لا يعنون أنفسهم  
في الغالب إلا بأمرهم الخاصة ، ولنا من الأهمية عندهم  
كما نتوهم : مهم لا يهتمون بنا إلا قليلا .. يضاف إلى ذلك أن  
التردد الم مستمر . أما العمل والإقدام فإنه — أيا كانت  
النتيجة — أقل الما من القلق والتردد والوسواس ..

وأما المجهول فإنه ليس من السوء بالدرجة التي  
نتوهمها .. فإن المستقبل قد يكون خيرا من الماضي ، ثم أن  
المستقبل سيأتي بمجهوله وإن ترددنا ، فخير أن نجدنا ناشطين  
للعمل من أن نجدنا جامدين حيارى خائري العزم ..!

فدع التردد ، وأقدم على العمل « متوكلا على الله . وودع  
الخوف ، تودع القلق غير مأسوف عليه ..

### لذة القلق ..!

ولكن هل يودع كل إنسان القلق غير أسف عليه حقا !  
لا نظن ذلك ! .. فلا بد إذن أن في القلق سحرا خاصا ، ولذة  
خاصة : تجعل كثيرين من الناس يستمرئونه ..!

وهذا السحر الخاص إن هو إلا التمتع بلذة المفارقة  
ومخاطرها ، بغير ثورط في المفارقة والخطر جديا .. فيدعهم  
عجوز تقول لايتيا عندما تخرج : « كوني حريصة على نفسك ،  
فاني سأظل قلقة من أجلك حتى تعودى »



ويستجد الأم العجوز لذة خاصة ، وهي جالسة وحدها ، في تتبع أبتها بعين الخيال ، وتوهم أخطار تحقق بها لا أساس لها من الواقع ، فذلك خير وأمتع من الاستسلام للناسم في وحدتها . . فهذا القلق تعويض عن العمل المعبول والجود عن الحركة والمغامرة . .

وهذه الظاهرة ، ظاهرة تمويض الإنسان عن عدم النشاط والتعمل بالقلق وتوهم المغامرات . ظاهرة ملحوظة جدا في بعض الأشخاص ، ولا سيما محبي العزلة المنطويين على أنفسهم . . !

ولذلك نجد من متع الحياة العائلية عند بعض الناس أنها توفر للشخص موضوعات يثقل من أجلها ويبتئ لها ويشغل وجدانه بها . . وإن كان الاحدى طبعيا أن ينصرف الإنسان من القلق الوهمي إلى العمل المنتج ولو في شيء ثاقه ، مثل البوابات المختلفة ، أو زراعة الحديقة الخاصة . . الخ .

وإذا كان القلق على من نجبهام أمرا لا مناص منه في بعض الأحيان ، ولا نستطيع دمه ، نظرا لكون التعلق والحب من أهم أسباب الاهتمام والخوف . . فلئنا يجب أن نحذر من الإفراط في ذلك ، لأنه يودى بالأعصاب ، ويؤثر في الأطفال بصفة خاصة تأثيرا سيئا للغاية . .

### القلق على الصحة . . !

وربما اتخذ القلق وجها آخر غير الوجه المألوف . . فالشخص الذي لا يجد ما يشغله ويستغل فيه حيوية غرائزه

قد يضطره ذلك الكبت إلى التماس منفذ للقلق الفريزي دون أن يدري . ويتطلب أن يكون ذلك المنفذ هو القلق على الصحة . . كان يتوهم الشخص أنه مريض بأشياء لا وجود لها . وينلب أن تنحصر الشكوى في فقدان الشهية ، والهزال ، والناسم . .

والناسم هنا هو بيت القصيد . لانه علة هذه الشكاوى كلها . . فنقدان الاهتمام بالحياة والإقبال عليها والتعلق بها والاستمتاع بمعركتها هو مسبب هذا الناسم . . وهو يعينه سبب فقدان الشهية ، وقلة النوم . . الخ . . فهذه كلها أعراض مرض واحد : هو عدم التلذذ بطعم الحياة . . !

ومن الناس غريق آخر يتوهم أنه مصاب بـداء خفي — مثل السرطان ! — وأن الأطباء عجزوا عن اكتشافه . . ولهذا فهو ضحية عدم الفهم وفقدان العلف . . وأعرف سيدة من هذا النوع ، كانت تشكو من أمراض وهمية خطيرة لا حصر لها . . بينما كان جسدها صحيحا في الواقع ، ولا وجود لهذه الأمراض إلا في رأسها . . وعجز الناس من نزع هذا الوهم من عقلها . فحاول أحدهم أن يقتنعها أنها ما دامت قد بثت من الحياة ، فعليها أن تجعل ما بقي منها رحمة للآخرين ، فتتهلك في أعمال البر . . واقتنعت السيدة ، غاذا بها بعد أن انتهكت في ذلك النشاط تدأبته ، ثم إذا بها تنقطع عن الشكوى من أمراضها الوهمية المستعصية . . !

تغيير نظرة الإنسان للحياة ، والاهتمام بشئ واحد فيها ، هو أساس الشفاء في هذه الحالة . .



بين عشية وضحاها ، بل لا بد له من مجيود تندى تسخيم كى يتم ...

والخطوة الاولى فى هذا التغير ان تجعل مجبور عتياك فى الحياة شيئاً خارجياً ، خارج نفسك - فنستقل اعتياك من داخل نفسك إلى العالم الخارجى ، وبذلك يختفى قلقك الذى ما نجم إلا من فرط تفكيرك فى نفسك .

وبجمل بنا هنا أن نقارن بين هذه السيدة الفارغة من المشاغل ، حتى لقد اخترعت لنفسها أمراضاً كى تستغل بها نفسها المعطلة عن العمل .. وبين الأم المكدودة المرهقة التى تسكن جسدها المخلنى نصف دسقة من الأمراض . ولكنها لا تجد من زحمة مشاغلها مساحة للمرض : لأنها لا تجد وقتها للتفكير فى نفسها وفى ما تحسه ...

وقد تكون هذه الأم مريضة بمرض خفى حقيقى ، سسيزلير ويقضى عليها يوماً ، ولكنها تسيى بلا خوف ، مقصورة من القلق ، لأنها دائماً مشغولة بالبيت وشئون الأولاد .

### التحسر على الماضى

وإذا كانت اللففة على المستقبل أعظم أسباب القلق وأكثرها شيوعاً ، فإن من الناس من يقوم قلقهم على التحسر على ما فاتهم من الفرص فى الماضى ... فلا يكفون عن التفكير فى ما كان يجب عمله وما لم يكن يجب عمله فى ظرف من الظروف .. وفى افتراض شتى الاحتمالات والمزايم الخيالية ، فى ناطل طبعاً !!

ولسنا طيعاً من أنصار صرف النظر عن الماضى كلية .. لأن الفطن فى الماضى هو مصدر الاعتبار والاستفادة من التجارب لتحسين مسلكنا فى المستقبل . ولكن المفالة فى التحسر على ما فات والتفكير فى الماضى ، وتقليبه على شتى وجوهه ، أمر ضار ولا نفع فيه باى حال ...

### لا تحاول معرفة الغيب !

عإذا لاحظنا أن الله هو خالق الكون ومرتب الحضوسن . قر تحسرقنا على ما فاتنا ، لأننا لا ندري المجهول .. ولو أطلعنا على الغيب لفضلنا الواقع .. فليكن لنا فى الله ثقة ، ثم فى أنفسنا ، وللنظر دائماً إلى الامام ..

نللى الامام دائماً ، وابتنس للشدائد . وتوكل على الله .. نخلص من القلق وتشعر بلذة الحياة والكناح غيماً ، سواء نمت مبه أو غرمت ، فكذلك الحياة : يوم لك ، ويوم عليك .. !





رسالة في :

# الحب الأضوي

دراسة مشوقة في الحب الذي يربط بين الأرضية  
للحكيم الإغريقي الخالد : بلوتارك

Looloo  
www.tvd-ara.com



عده . لا تقل عن دهشتهم لرؤية توأمين ينمو جسداهما معا  
صلاصتين !

ومع ذلك فإن الطبيعة ذاتيا قدمت للبشر مثالا حيا على  
التزامل الأخرى . وبإله من مثال بسيط . . . فقد تعددت أن  
يكون معظم الأعضاء الضرورية - في الجسم ذاته - أزواجا .  
كل زوج كالآخرين ، بل كالتوأمين . . فهناك يدان ، وقدمان .  
وعينان . مما يوضح بجلاء أن مثل هذا الأزواج إنما أريد به  
السلامة المتبادلة والتعاون . لا التنافس والتناحر . ولقد شاءت  
طبيعة اليدين أن تكون لهما أصابع عدة . غير متساوية . مما  
جعلهما أدق وأمر الأدوات للإنسان . وهذا ما أغرى « أناكسا  
جوراس » بأن يعزو إلى اليدين أنهما مصدر الحكمة والفهم  
الإنسانيين . . وإن كان الواقع والحقيقة نقيض ذلك . فما  
الإنسان يحكم لأنه أوتى يدين . وإنما هو أوتى هاتين الأدانين  
يفضل بعد نظر الطبيعة وحققها !

كذلك من الواضح للجميع أن الطبيعة تنبت من الحبة  
الواحدة . وتخرج من المصدر الواحد أخوين أو ثلاثة أو أكثر .  
لا للتفرقة والتنازع والتزاحم . إنما ليشعر كل واحد بأنه  
ضعيف في حد ذاته ، فمن الخير أن تتعاون فيما بيننا . . . على  
أن هذه الأنواع من الأخوة تنمو معا ، متلاصقة في جميع أجزائها  
فلا سبيل لها إلى نشاط مستقل خارج الجسد الواحد الذي  
يضمها . أما الأخوة من البشر : فمن الممكن أن يبقوا في وطنهم .  
أو يرحلوا عنه . أو يعملوا في الحياة العلمية ، أو يشتغلوا  
بالزراعة ، بحيث يساعد كل منهم

### صوت عبر القرون والأجيال !

في العدد ( ٧٨ ) من « كتابي » ، قدمنا إليك بحثا  
تأريفا مشوقا للفيلسوف الإغريقي الخالد « بلوتارك » عن  
« الحب » . . واليوم ، نسمةك - مرة أخرى - صوت  
هذا الحكيم ، يقتل إلينا عبر القرون والأجيال ، ليحدثنا  
في موضوع من أدق الموضوعات الاجتماعية في كل أسرة .  
وفي كل عصر . . أنه حديث العلاقة بين الأخ وأخيه . .  
حديث الحب الأخرى ، وحديث الفيرة والتنافس  
والخلافات التي كثيرا ما تفرق بين الأخ وأخيه ، فتهدم  
أسرات ، وتفكك النواة الأصلية لكل مجتمع . .

وأنا لنقرأ هذا البحث فنشعر كما لو كان « بلوتارك »  
يعيش في عصرنا الحاضر « ويفكر على هدى الأسس  
العلمية الحديثة ، وبالعالم الموضوع على ضوء النظريات  
الاجتماعية والنفسية التي ينادى بها علماء الاجتماع  
والنفس اليوم . . فهذا البحث - إلى جانب قيمته - دليل  
قاطع على أن لا جديد . . تحت شمس العلم !

### الطبيعة تلقن الأخوة درسا ملموسا

. . أما أنا ، فلاحظ أن الحب الأخرى اليوم في نزعة  
البغضاء الأخوية في الأيام القابرة . وبإله من تهاجرة هذه  
التي تجعل الحياة تبدو وقد تطورت إلى هذه المرحلة المحزنة .  
فإن دهشة الناس إذا ما صادفوا أخوين صادقي الود في أيدي



حرصوا على النية الحسنة وعلى الانسجام الذى آثرتهم به الطبيعة أصلاً وجوهراً . فإذا لم يفعلوا ، غانم لن يكونوا مختلفين — فى رأى — عن القدمين اللتين تدوس إحداهما الأخرى « أو عن الأصابع التى تعرقل بعضها حركات بعض .

### حاجتنا إلى الصداقة تدعم قيمة الأخوة

وبتعبير أفضل : إن أعضاء الجسد الواحد تتقاسم خيما بينها الهواء والقوت ، كما أن العزم والغاية المشتركين يمزجان الرطوبة بالجفاف ، والبرد بالحر ، ويوزعانهما على الجسم فيتناسلهما البنیان كله ممثلة فى درجة حرارة واحدة ، ومزاج واحد . ولو أن التزاحم والفناحر دبا بين أعضاء الجسد . لتداعى المخلوق الحى وهلك . . وكذلك نرى أن التصوائق والانسجام بين الأخوة يؤديان إلى سلامة بنيان الأسرة ، وإلى ازدهار البيت ، ويصبح الأصدقاء والخلان أشبه بفريق واحد متحد فى القول والعمل والفكر .

أما فى غمرة الفرقة والشقاق ، فإن الاندال يظفرون بالتكريم . . أمثال العبيد النمامين ، والأغراب المتعلقين ، والحاسدين . ذلك لأننا نرى أن سوء النية والارتياح فى الأهل يسريان رفاق السوء والاضرار على أن يسعوا بالوقية . وعندما يشتجر الأخ مع أخيه ، ويسعى إلى اكتساب صديق من الأغراب . فإتيا يكون عمله كمن يقطع جزءا من لحمه ، ويضع محله لحما غريبا !

بل إن حاجتنا إلى السعى لاكتساب الود والصداقة : تعلمنا أن من واجبنا أن نهجد صلات القربى ونتعدها ونصونها .

ذلك لأننا غير مهيئين بطبيعتنا للعيش بمعزل . وليسنا على ذلك بقادرين . . ومن ثم نصبو إلى الأصدقاء والزملاء . وما الصداقة والزمالة — فى الواقع — سوى صور لتقليد الرابطة البدائية التى أودعتها الطبيعة الأبناء نحو آبائهم ، والأخوة نحو أخوتهم . . وإذا كان الأمر كذلك ، فأى إنسان هذا الذى يتأذى صديقه بيا « أخى » ، بينما يعزف عن أن يسير فى طريق يسير فيها أخوه الحقيقي ؟ . . إن من الجنون أن تشفق بصورة الأخ — أى الصديق — بينما أنت تضرب الأخ الحقيقي أو تغيبه !

### حب الأخ إسعاد للوالدين

أذكر أننى تكلفت — حين كنت فى روما — بالفيلسوف بين أخوين . وكان أحدهما قد اشتهر بأنه فيلسوف ، ولكنه لم يكن أهلا للقب « أفيلسوف » ، كما لم يكن جديرا بلقب « الأخ » . وعندما دعوته إلى أن يتصرف تصرف الفيلسوف نحو الأخ والإنسان العادى ، قال : « مثل هذا النصح خلق بعامة الناس . أما أنا فليست أعلق أية قيمة خاصة على ولدنا من رحم واحد . . ولكن البشر أجمعين يرددون أن الإباء يلون الألية فى الظفر بأعظم آيات التمجيد والتكريم . وليس غيبا يفعله البشر ما هو ادعى لرضاء الآلهة من إرضاء الآباء ، وإدخال البناء على قلوبهم . . وأى عيب فى إسعاد الآباء والأم من أن يبدي لأخيه حسن النية والمحبة ؟



إن أبناء الأسرة الواحدة إذا سبوا عيدا ولد ونشأ بين أحضان الأسرة ، تسببوا في أسى الوالدين . . وإن إهمال كلب أو جواد كان الوالدان يعطفان عليه ويرعياه ، خليف بأن يثقل قلبيهما في كبرهما . فهل تراهما — بعد ذلك — قادرين على أن يحتملا أن يكون ابناؤهما على شقاق وتباغض . وأن يكون الأخ معارضا لأخيه في كل مشروع وكل صفقة . ميقضى كل منهما على الآخر بالضياح ؟ . أما حين يكون الإخوة متعاطفين ، متحابين ، تتم مشاعرهم عن الترابط الوثيق الذي هيأتهما الطبيعة له ، فإن حبهم الأخوي يضيئ على الوالدين في شيخوختها مسرة وهناء . وما من أب يشفق بشيء — سواء كان هذا الشيء مجدا أو مالا — قدر ما يشفق بأبنائه . ومن ثم هو لا يفرح إذا رأى أبناء مبرزين ، أو أغنياء ، أو ذوي سلطان ، قدر ما يفرح حين يراههم متحابين . . ولقد مات « الزركسيس » حزنا وكبدا ، حين علم أن ابنه « أوخوس » كان يتآمر على أخوته ، وقال يوربيديس : « يا أمير الحرب بين الإخوة ! » ، وهي أكثر مرارة على نفوس الآباء .

### كراهية الأخ اسوا ميراث تتركه للأبن

والأبناء الطيبون الصالحون لا يتحابون من أهل آبائهم فحسب ، بل إنهم يزدادون حبا لأبائهم ، نتيجة ما بينهم من ود ، فهم لا ينفكون يعتقدون — ويعلنون — أنهم مدينون بالفضل لأبائهم ، لأمور كثيرة ، أعزها وأعظمها أنهم أنجبوهم إخوة . فهذه أعلى وأغلى نعمة يظهر بها أبناء من والديهم .

وعلى هذا ، نرى أن حب الأخ لأخيه دليل مباشر على حبه لأبيه وأمه ، كما أنه درس لا مثيل له لأبناء الأخ ، ومثال يحتفونه في حب بعضهم بعضا . ذلك لأن الأبناء على استمداد دائم لأن ينهجوا منهج الآباء . فإذا وجدوا أباهم يحب أخاه ، أحبوا هذا الأخ ، وأحب بعضهم بعضا . والرجل الذي يمشى عموه في نزاع وشقاق مع أخوته . أنها يخذع نفسه حين يفتضح أبناءه بأن يتحابوا فيما بينهم ، فالكراهية بين الأخوة زميل سوء في الكبر ، وهي أسوأ غذاء للأبناء . ومن ثم فلا بد من محوها وتطهير النفوس منها . كما أنها كفيلة بأن تثير هواجس المواطنين وشكوكهم . إذ أنهم لا يصدقون أن العداء والبغضاء يثبان بين أخوين — بعد أن ترعرا مسا في مودة وثيقة والفاء سابقة — ما لم يكن كل منهما قد تعرض لكثير من أعمال السوء من أخيه . فيقتدون بقتهم في الاثنين معا .

### الأخ قبل الولد . . !

والأشياء التي تلحم معا . يمكن أن يعاد لصاحبا إذا هي انفصلت بعضها عن بعض . ولكن من العسير — بل المستعذر — إعادة ربط وحدة الجسم الواحد إذا ما تفككت . . وكذلك الصداقة القائمة على الغرض . يسيل أن يعاد وثوبها . أما الأخوان اللذان بقصمان عرى الرابطة الطبيعية التي خلقتا عليها ، فمن العسير أن يتكنا من أن يعيدا تلك الرابطة إلى ما كانت عليه . ذلك لأن أمتة الأمور تتغير الحيات المستديمة بعد أي وثاق .



والواقع أن العداء إذا وجه نحو الأخ الذي يشاطرك الأصل والأجداد ، والذي لا بد من أن يشاطرك المئوى الآخر ، يخلق في النفس آلاما لا تنفك تضج وتصرخ متوجعة ، فتعبد إلى ذهتك ما كان بينكما من سخائم . والمرء قد ينشئ صداقات وجيرات جديدة ، إذا هو استغنى عن القديمة ، أما الأخ فلا سبيل إلى تعويضه . وما أصدق مارواه « هيرودوت » عن تلك المرأة الفارسية التي وضعتها الأقدار أمام أمرين لا ثالث لهما : إما أن تقتل أخاها ، أو تقتل أبناءها . فلم تتردد في إتخاذ أخيها ، إذ قدرت أن يوسعها أن تنجب أبناء آخرين ، ولكتها - وقد مات والدها - لا تستطيع أن تحل محل أخ آخر .

### ما من نفس خلت من شوائب

وقد يقال : « ماذا يفعل المرء إذن ، إذا كان له أخ سيئ ؟ » أن أول ما يجب تذكره - في هذا الصدد - هو أن السوء ينسرب عادة إلى كل علاقة . وكما قال سوفوكليس : « لو تخلعت في نفوس أغلب البشر ، لوجدت حطة » . فما من رابطة عائلية ، أو ودية ، خالية من كل الشوائب إطلاقا . على أن الأخ خليف بأن يتحمل السوء من أخيه ، بدلا من أن يقابله بمثله أو يبرؤى سوءه للغيريب . ذلك لأن ما يعيب أخاه يعيبه هو ، إذ أنهما يشتركان في الدم ، وفي النشأة ، وفي الأم والأب ، ومن أجل ذلك يجب التقاضى عن الهفوات . وماذا يقال في أولئك الذين يتسامحون إزاء غلطات الأعراب ثم يبدون القضب نحو أخيم ؟ . . أو في أولئك الذين يدللون الكلاب أو

الخيال الشرسة - بل والقطط والقردة - ثم يابون أن يطبقوا غضب أخوتهم أو جهلهم أو غرورهم . . أو في أولئك الذين يهبون البيوت والحقول لمشقاتهم والعامرات ، ثم يصرون على مخاصمة أخوتهم من أجل تسير من الأرض . . ثم ينطلقون يتهمون أخوتهم بالخيب والشر !

### إذا غضب الأب على واحد من أبنائه

ومن حق أى ابن أن يبدي لأبيه - صنوف الرعاية والإكرام ، ليكتسب ودهما ورضاءهما ، ولكن . . كم من أسرى اتخذ هذه الوسيلة ليستأثر دون أخوته بالمكانة لدى الأبوين ، عن طمع غادر ! . . إن الذين على هذه الشاكلة حرموا أخوتهم من أعظم وأسمى نعمة يهبها الأبوان أبناءهما ، وهى نعمة : الرضى . أنهم يتسللون كاللثام ليقبضوا الفرص التى تمكنهم من أن يسطروا على ما لأخوتهم من أنصبة في قلبى أبويهم . .

وجدير بالأخ أن يفعل نقىض ذلك . . فإذا غضب الأب على ابن ، وجب على الأخ أن يقف إلى جانب أخيه ، وأن يشاركه عبء غضب الأب بأن يحاول أن يخفف من وطأته . . وأن يسمى إلى الأب بما يفريه بالصنح . . إنه بذلك يصلح ما بين الأب وابنه ، ويضاعف من مكانته هو لدى الأب ، ولدى أخيه .

وليس تخفيفا لو طاة غضب الأب على الأخ ، أن يتلقه أخوه ويهون من سبب النقمة ، بل يجب أن يتحسنى لنفسه ويلوم



بروته حقا . وقد عرغنا — من هذا الفريق — أخوين ذهباً في القصة إلى حد أن كسرا كاساً قضية إلى نصفين !!

بقابل هذا قصة « اثيثو دوروس » وأخيه الأكبر « اكسينون » فقد كان الأخير وصيا على نصيب الأول من ثروة والدهما . فبعد جزاء كبيراً منها . ثم قدر له أن يسجن لأنه سطا على عرض امرأة ، وأمر قيصر بمصادرة جميع املاكه . وما لبث قيصر أن منح « اثينودوروس » قسماً من الثروة المصادرة عوضاً عن تمصيه من ثروته أبيه ، فما كان من القتي — الذي لم تكن لحيته قد نبتت بعد — إلا أنه جعل ما ناله مشاعاً بينه وبين أخيه الذي سبق أن اغتال حقوقه !

### منشأ الاحقاد بين الأخوة

وفي هذا الصدد نذكر ما قاله الحكيم سولون عن أن المساواة لا يمكن أن تؤدي إلى ثورة ، وما قاله افلاطون من أن عدم المساواة يولد المتاعب ، في حين أن المساواة تعزز الهدوء والطمأنينة . وعلى هذا فالفرقة في المعاملة بين أي أخوين تؤدي إلى فرقة بينهما .

وتحقيق المساواة الكاملة التامة بين الأخوين ، أمر مستحيل ، إذ أن الطبيعة لا تمنح كلا منهما عين ما تمنح الآخر منذ البداية ، وبالتالي فإن حظيهما في الحياة قد يتباينان . وقد تؤدي مثل هذه الفوارق إلى الحسد والتنازع . . . وهما أشنع تقيمتين لا تخريان الببوت فحسب ، بل هما تخريان الجانين . لذلك يجب اتخاذ الحيلة دونها ، والمبادرة إلى علاجها إذا ما ظهرت .

أخاه صراحة على أنه ارتكبه ، ويصره بموطن الزلل . فمن حق الذي يواجه سخط الأب ليخفف من غضبه على أخيه . . من حقه على هذا الأخ أن يلوم ويؤنب . أما إذا كان الأخ بريئاً ، فمن واجب أخيه أن يدافع عنه وأن يبصر أياهما بخطئه ، وإن غضب الأب . فإن هذا لن يلبث — بعد سورة الغضب — أن يدرك الحقيقة ، فيزداد تقديراً لكل من الأخوين ، ويزداد اغتباطاً بهما .

### إذا مات الأب ، وقسمت الثروة . .

وخلق بالأخوة أن يزدادوا ترابطاً وتعاطفاً عندما يموت الأب ، فتكون الدموع والأحزان المشتركة معززة لحبهم . ويجب أن ينفروا من الساعين بالوقعة والشساية ، وأن يصدروهم في قسوة تزجرهم وتردهم . فإذا أن لهم أن يقتسموا الثروة « فليجتنبوا التنازع والتناحر ما استطاعوا . فإن الصباح يوظف الحرب . . يجب أن يقدموا الحب والفتاحم والانسجام على العداء والخلاف والفرقة . ومن الخير أن يدبروا القسمة وحدهم . أو أن يستعينوا بسديق للجميع . وأن يأخذوا ويعطوا على أسس من الود والتعاطف .

أما أولئك الذين يسامون ويماطلون ويميلون للجاج . لينتزع الواحد منهم ما تصبو إليه نفسه . فانهم قد يفوزون بخير ما في القسمة من انصبة . ولكنهم يفقدون أعز وأغلى ما في الثروة . . يفقدون ثقة الأخ ووده . ومن الأخوة من يفعل ذلك لا عن جشع أو طمع ، وإنما عن منافسة وتمسك بما



فالأخ الذي أوتي مواهب أكثر من أخيه ، خليف بان يجد من التوجيه ما يجعله يسبح على أخيه من أتم مواهبه ، وينأى عن التناخر والازدهاء بها على ذلك الأخ . فبالنواضع يستطيع ان يخفف من وطأة تنوته ، وان يقضى على كل حسد ، وأن يعوض أخاه عن عدم المساواة . وما أسعد حظك لو استطعت بمواهبك أن ترفع أخاك إلى مستواك حتى يشاطرك النعمة والشهرة والسعد . . . وقد ضرب « افلاطون » لنا المثل ، حين خلد ذكر أخوته في مؤلفاته .

وإذا كانت كل هذه النصائح موجهة إلى الأخ المحفوظ ، فلا بد من توجيه نصائح إلى الأخ الذي غيبته الطبيعة كذلك . يجب تذكيره بأن أخاه ليس الإنسان الوحيد الذي يفوقه موهبة أو مكانة أو حظا ، وأن له أن يسر ويفخر بتفوق أخيه على من عداه . فإذا أصر على أن يحسده وأن يحقد عليه ، فهو — ولا شك — أشقى مخلوق في الدنيا . . . إن المرء ليفخر بتفوق أصدقائه ، ويمتدح بها كان لأبيه أو جده من مكانة ، فما أحرأه أن يفتخ بها لأخيه من نبوغ وتالق !

### النساء . . أسوأ ميدان يتنافس فيه الأخوان

وليس من الواجب أن يكون الأخوان أشبه بكفتي الميزان ، تنخفض إحداهما إذا ارتفعت الأخرى ، بل يجب أن يكونا أشبه برقمتين في عملية ضرب حسابية : يضاعف صغيرهما الأكبر ، بعين القبة التي يضاعف بها كبيرهما الأصغر . وليست الأصبع التي لم تمددها الطبيعة للكتابة بأصموا من

الأصبع التي هيئت للكتابة ، إذ ليس في وسع هذه أن تؤدي مهمتها ما لم تساعدها الأصابع الأخرى . . . ولعلها ما خلقت متفاوتة في الطول والمكان ، إلا لكي يوازن بعضها بعضا !

ولما كان البشر قد خلقتوا بقطرتهن طموحين ، ناقدين لكل من يتفوق عليهم في الشهرة والمكانة ، لذلك كان من أنفع الأمور للاخوة أن يروضوا أنفسهم على ألا يسعوا إلى الشهرة والتفوق في ميدان واحد ، بل يسعى كل منهم في غير ميدان الآخر . . . على أن التنافس بين أى أخوين لا يبلغ من السوء في أى ميدان « قدر مبلغه إذا كان موضوع المنافسة فتاة ، يحاول كل منهما أن يكون الأثير بها .

### لا تستمع إلى أقاويل الغير عن أخيك

والى جانب كل هذا ، يجب على المرء أن يأخذ حذره من أحاديث السوء إذا اتصلت بأقاربه . وقد تصدر هذه الأحاديث من زوجة المرء نفسها ، في بعض الأحيان . كان تقول الزوجة لزوجها : « إن أخاك يتولى كل الشؤون ، والسكل يؤثره بالأعجاب ويلتفتون حوله . أما أنت ، فلا يسعى إليك أحد أو يحتل بك » . ومن واجب الرجل الحكيم أن يجيب — في مثل هذه الحال — بقوله : « حقا أن لى أخا حصيفا ، ماهرا ، محبوبا من الجميع . . . ولى أن أفتخر بمواهبه هذه ! » . فالأخ العاقل هو الذى يفخر بما يظفر به أخوه بدلا من أن يفار منه .

والأخ الأكبر يزعم — بطبيعته — الحق في أن يكون صاحب سلطان على الأصغر . . . ولكن هذا لا يثبت أن يضيق ويشعر



من سلطان أخيه بما يحيط من قدره هو - ومن هنا تنشأ  
السخيمة والحقن . وهذه حال تخلق مشكلة من أعقد المشكلات .  
وخالق بمن يظهر بالسلطان أن يشرك الآخر معه في الرأي ،  
وأن يتواضع في معاملته إياه . . ليفتح بالاستدراج بدلا من  
الأمر ، وليعود نفسه أن يبدي الإعجاب بما يأتيه أخوه الأصغر  
من صواب ، وأن يتلطف حين يبصره بالخطأ ! . . أما الأخ  
الأصغر ، فيذكر أن لفارق السن حقوقا ، إذ أن الأكبر - بحكم  
سنه - أكثر تجربة وخبرة بالحياة . . ثم هو أسبق ترتيبا  
إلى الوجود في وسط الأسرة . . وأن تحمله المسئوليات عبء  
يحتاج إلى معاونته ، لا إلى حسد وتنافس . ثم ليذكر أنه بما  
يبدي من طاعة للأكبر ، يضرب المثل لمن يكون أصغر منه ،  
حتى يبدي له - بدوره - من الطاعة ما يرضى نفسه .

### أسع للصالح قبل مغرب الشمس !

على أن الأخوين قد يكونان متقاربين في السن ، وهذه  
مشكلة أخرى ، ترتب عليها منافع من نوع آخر . . متاعبه  
تبدأ منذ صغرها حين يختلطان في اللعب . . ثم في صباهما  
حين يتنافسان في الدراسة والرياضة . . ثم يعجزان عن أن  
يضبطا نفسيهما فيما هو أهم وأخطر ، عندما يتطلعان في ميدان  
الحياة العامة ، ويجمع بهما الحلموح .

لذلك فمن الواجب بذل كل جهد مستطاع للحيلولة دون  
اندفاع الأخوة في التنافس ، مهما يكن مجال تنافسهما تافها . .

والحياة من ثأتها أن تتطوى على ظروف تستثير الشحنة  
بين المرء وأخيه ، لذلك يحسن بالأخوين الحكيمين أن يناقشا  
موضوع الخلاف في هودة ولين وهدهو ، دون أن يسمحا  
للغضب بأن يتسلط عليهما . وليأخذ كل منهما حجة أخيه  
بروية وإدراك ، وليؤنثها بما يجب أن توزن به حجته هو ، فلا  
يلبثان أن يتبيننا معث الفزع ، فيعالجاه معا . وبذلك يظهر  
عقلاهما من كل شك ، وقلباهما من كل غل .

ولنأخذ هنا بما كان يتبعه تلاميذ « فيثاغورس » ، وإن لم  
يكونوا إخوة ، اللهم إلا في الرأي . . كانوا إذا غضب اثنان أو  
اختلفا ، حرصا على أن ينفاها قبل أن تقرب شمس اليوم  
ذاته ، غيتعائقا ويقتل كل منهما الآخر . . فان بقا السخيمة  
في النفس يوما بعد يوم ، كليل بأن يجعلها تمكن لجسورها ،  
فترسخ .

### مثال باق في تاريخ الأخوة

يروى عن « يوكليدس » أنه اختلف مع أخيه يوما ، فإذا  
أخوه يصيح في وجهه بصوت بغيض سخطا وحنقا : « فليواتني  
الموت إذا أنا لم أثار لنفسي منك ! » . فما كان من يوكليدس  
إلا أن أجابه متلفئا : « وليواتني الموت إذا أنا لم أفتك بالتحلى  
عن غضبك ، وبأن تحبني كما اعتدت أن تحبني من قبل ! » . .  
على أن الملك « يوميئس » ضرب مثلا أقوى في اللطف الذي  
لا يقلب . . فحدث أن زين الخصام ليرسيوس - ملك  
المقدونيين - أن يستاجر قتلة ليقتلوا « يوميئس » ، فأقبلوا  
له كميناً على مقربة من ( دلفي ) ، عتصا عليه من طريقه



إليها .. وأسقطوا على مركبه صخرة أطاحت به فأقعد الرشد ،  
فظن الكل أنه مات ، وانتشر النبا ، وأعلن تنصيب أخيه الأكبر  
« أتالوس » ملكا بدلا منه . وكان « أتالوس » رقيقا ، محبا  
لأخيه « فحزن عليه ، ولكنه لبس تاجه ، وتزوج من أرملة ..  
ثم ذاع أن « يومينس » كان على قيد الحياة ، وأنه في طريقه  
إلى مملكته في ( بيرجاموم ) . فسرعان ما التقى « أتالوس »  
بتاجه وصولجانه ، وأسرع في ركب عظيم لاستقباله .. وإذا  
« يومينس » يتلقى أخاه بود ، ويهنئ الملكة باحترام ، ولا  
يلقى أي لوم أو ريب على أخيه أو زوجته !

فكيف تصرف أتالوس ؟ .. إنه لم يشأ أن يربى أبناءه —  
برغم أن زوجته أنجبت له عددا منهم ، بعد موت يومينس —  
وإنما احتضن ابن أخيه فعلمه ورباه ، حتى إذا كبر ، أجلسه  
بنفسه على العرش ، واللبسة التاج ، ونادى به ملكا !

فيا له من وفاء رائع ، ومن نبل سام !

إن هذه القصة تذكرنا بناحية أخرى .. تلك هي واجب  
المرء نحو أبناء أخيه .. فجدير بالأخ أن يبدي نحو أبناء أخيه  
من الحب عين ما يبدي نحو الأخ نفسه ، إن لم يكن أكثر ..  
وجدير به أن يهنا بما يظفرون به من رقى وأمجاد ، وأن يشجهم  
على السعى إلى أعلى المراتب .. وإذا كان من حق المرء أن  
يتفنى بمديح أبنائه ، فإن تفنيه بمديح أبناء أخيه أجمل  
وأروع ، إذ أنه ينم لا عن حب للذات ، وإنما عن حب للكمال  
.. وهو من أقدس ألوان الحب .



Looloo

www.dvd4arab.com





## مختارات كتابي

### إصدار جديد

### عزيزي القارئ ..

قدمت لك في الأعداد ٢٦ و ٢٧ و ٢٨ الأجزاء الثلاثة الأولى من مجموعة موضوعات علم النفس العملي المبسط، فقرأت فيها:

- ★ تعلم كيف تسترخي ★ غزو السعادة، للعالم البريطاني الكبير برتراند راسل ★ مركب النقص والعقد النفسية ★ الانتصار على الخوف ★ دنيا الحب والسعادة للكاتب الألماني الأشهر «إميل لودفيج» ★ كيف تكهر «مرض الخجل» ★ هل هناك «صدقة» بين رجل وامرأة؟ ★ أيهما أقوى في المرأة: الأمومة أم غريزة الجنس؟ ★ الإيحاء الذاتي ★ عش بحكمة تعيش سليماً ★ ٢٧ سؤالاً وأجوبتها: في الحب، الزواج، الأسرة، الرغبة في الحياة ★ كن مثقالاً.. إلخ.. إلخ.

واليوم أقدم لك في هذا الجزء الرابع من المجموعة هذه الموضوعات النفسية: ★ زواج الحب ★ اتح لعقلك حياة جديدة ★ الجنس الآخر ★ نحو رجولة وشباب دالمون، للعالم الكبير «بول دي كرويف» ★ فن السحب، للمفكر الروماني الخالد «أوفيد» ★ كيف تكهر القلق وتستمتع بالحياة، للعالم النفسي «جون كيندي» ★ رسالة في الحب الأخرى، للتكريم الإغريقي «بلوتارك».. إلخ.. إلخ..

ولسي الأعداد القادمة من هذه المجموعة تقرأ معنى الموضوعات النفسية التالية: التحليل النفسي للأحلام وكيف تفسرها، للعالم النفسي «هيسرو» ★ التحليل النفسي للأحلام والفرانز الجنسية والأمراض العصبية، للعلامة الأشهر «سيجموند فرويد» ★ شباب متجدد وحياة أطول، للعالم الرومي «فريد لاند» ★ الطلاق هوايتها، من سجلات الأخصائي الدكتور لويس مونتهجرى ★ مستقبل زوجك أمانة في يدك، بقلم زوجة الكاتب العالمي «ديل كارنجي» طريق السعادة الزوجية ★ النجاح في الحياة.. كيمياء! ★ كل جيداً تعيش سليماً ★ صعوبات التفاهم الزوجي.. إلخ.. إلخ.

